Per informazioni e consigli dalla redazione:
cucina@quadratum.it / tel. 02706421

»» IN CUCINA QUESTO MESE Nella foto grande, Davide Novati prepara il "baccalà mantecato ai cannellini". Nelle altre foto, Beatrice Prada, Elena Villa, Riccardo Lettieri e Walter Pedrazzi in sala posa controllano i set e sistemano le foto.

Guide e menu

Attualità

Nella nostra cucina

44

111

Arredamento e design

Approfondimenti

Rubriche

LA CUCINA ITALIANA

N. 9 - Settembre 2011
Rivista mensile - Anno 82°
DIREZIONE E REDAZIONE
Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13
20131 Milano - tel. 02706421
IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
(ricetta a pag. 57)
Piatto e forchetta Alessi, ciotola Variopinte, tovagliolo Society by Limonta. Indirizzi nell'ultima pagina.

38

48

74

89

64

117

106

71

LA CUCINA ITALIANA

Direttore responsabile
Paolo Cavaglione

Vicedirettore
Paolo Paci ppaci@quadratum.it

Redazione
Emma Costa *(caposervizio)* ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia vdallacia@quadratum.it
Laura Forti lforti@quadratum.it
Angela Odone aodone@quadratum.it
Cristina Poretti cporetti@quadratum.it

Ufficio grafico
Rita Orlandi *(responsabile)* rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta sdimolfetta@quadratum.it

Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants jnederlants@quadratum.it
Chef: Sergio Barzetti - Davide Novati - Davide Oldani
Walter Pedrazzi - Raffaele Rignanese
Consulenza gastronomica: Walter Pedrazzi

Segreteria di redazione
cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele cgabriele@quadratum.it
Elena Villa *(photo editor)* evilla@quadratum.it

Progetto grafico
Rita Orlandi e Sara Di Molfetta

Styling
Beatrice Prada

Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Beppe Ceccato, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli, Elisabetta Turillazzi

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Laura Arduin, Elisabetta Bodini, Enrico Camanni, Luigi Caricato, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Manuela La Ferla, Luca Malavasi, Gianna Melis, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Lisa Nizzo, Carlo Spinelli, Stefano Tesi, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini, Cora Vohwinkel, Michele Weiss

Per le foto
Riccardo Bianchi, Corbisimages, Sonia Fedrizzi, Matteo Imbriani, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Gaia Marturano, Meridiana Immagini, Maurizio Milanesio, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Sime, Andrea Sudati, Issel Tessari, Vincent Thibert, Tipsimages, Anja Van Wijgerden

---

Direzione editoriale
Paolo Cavaglione

Consulenza editoriale
Paola Ricas

Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

Finalmente il Dessert che fa per te!

gustati la Vita!

GUSTATI LA VITA *Senza zucchero:*
Cheese cake, Salame di cioccolato, Margherita con yogurt e la delicata crema dei Bon bon.

GUSTATI LA VITA *Con cereali e fibre:*
Una Torta ai 5 cereali e mele o una Miscela integrale per torte e biscotti o ancora una deliziosa Torta al grano saraceno e nocciole.

GUSTATI LA VITA *Senza latte:*
Budini al cioccolato, al miele e sciroppo d'acero e ai frutti tropicali.

I nuovi prodotti della linea **GUSTATI LA VITA** sono dedicati a tutti coloro che vogliono seguire una dieta senza rinunciare al **piacere di un dessert**

www.cleca.com

68 ricette e le istruzioni per l'uso

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato dai nostri chef nella cucina in redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato dal direttore, dallo chef e dai redattori

Antipasti & stuzzichini

Primi piatti & piatti unici

Secondi di pesce

»

ERRATA CORRIGE: *Le ricette del servizio "Pranzando a tutta frutta" pubblicato sul numero dello scorso luglio sono di Walter Pedrazzi e non di Sergio Barzetti, come erroneamente riportato. Ci scusiamo con gli chef e con i lettori.*

I consigli del **sommelier**

GLI ABBINAMENTI VINI/ACQUE/RICETTE sono di Giuseppe Vaccarini. Già nel 1978 Miglior Sommelier del Mondo, è presidente dell'Associazione della Sommellerie Professionale Italiana, dopo essere stato il presidente dell'Association de la Sommellerie Internationale.

RIGUARDO AGLI ABBINAMENTI ACQUE MINERALI/RICETTE, ricordiamo che quelle minimamente mineralizzate, di gusto leggero, hanno residuo fisso (sali totali presenti) fino a 50 mg per litro; le oligominerali, di gusto delicato, da 51 a 500 mg per litro; le mineralizzate, di gusto pieno, da 501 a 1500 mg per litro.

Con le nostre ricette

7menu per settembre

Per ingolosire gli amici, pasta e arrosto sapidissimi. Per chi adora i porcini, cena a tema con un elegante secondo di mare. E per i golosi, i dolci: in tutti trionfa la frutta saporosa di fine estate

Stuzzicante vegetariano

Che raffinatezza il pesce!

A tavola con i più piccoli

Dedicato al re porcino

L'aperitivo si fa ricco

Per stare con gli amici

Facilissimo di mare

Salento Keravis WhiteStone collection

Ballarini interpreta il bianco con Keravis WhiteStone, l'antiaderente chiaro di ultima generazione. Dalla ricerca Ballarini nasce la gamma Salento dotata di Keravis WhiteStone, il primo e unico rivestimento antiaderente chiaro rinforzato con particelle ceramiche.

perchè chiaro | Al bianco si associa da sempre l'idea di pulito, di sano e di naturale. Ma per Ballarini una pentola con rivestimento bianco non è esattamente come una pentola con rivestimento chiaro. La nuova linea di pentole Salento Keravis WhiteStone è decisamente diversa dai normali utensili ceramici presenti in commercio, che a sua volta l'azienda produce viste le attuali richieste del mercato. Ciò che l'azienda ha fortemente voluto per i propri rivenditori qualificati è un rivestimento veramente antiaderente: è questa la caratteristica fondamentale che porta il prodotto ad avere dei plus inimitabili. Ed è questa è la sua proposta qualitativa in alternativa al ceramico perché per sua natura il ceramico non è antiaderente. Salento, tra le collezioni offerte dalla Ballarini, è quella che meglio esprime il rapporto tra elevati standard qualitativi dei materiali utilizzati e della tecnologia applicativa dei rivestimenti con il prezzo, viene commercializzata con il nuovo rivestimento in un'ampia scelta di misure e formati.

le caratteristiche | Innanzitutto è un vero antiaderente ed è quindi possibile lavare l'utensile in lavastoviglie senza compromettere le proprietà del rivestimento. Ma questo non è l'unico punto di forza. Un vero antiaderente consente di cucinare nel pieno rispetto delle regole di una sana e corretta alimentazione perché è ideale per cucinare senza oli e senza grassi; è per sua natura molto resistente ai graffi e comunque l'eventuale scalfitura consente l'utilizzo dell'utensile in totale sicurezza. Inoltre l'altissima stabilità termica di Keravis WhiteStone garantisce l'inalterabilità totale nel tempo anche a regimi termici elevati.
Secondo il test di laboratorio dell'Istituto tedesco LGA, Keravis WhiteStone ha infatti caratteristiche di resistenza all'abrasione identiche a quelle dei migliori rivestimenti antiaderenti. Il test dimostra per esempio che la resistenza al graffio e la durata dell'antiaderenza sono di gran lunga superiori agli utensili con rivestimenti ceramici.

Ing. Francesco Ferron
resposnsabile tecnico

BALLARINI PER L'INNOVAZIONE

Valori, tecnologia, performance e rispetto per l'ambiente incontrano l'estetica

Salento WhiteStone è un prodotto certificato e garantito 5 anni da Ballarini, distribuito nei migliori negozi di casalinghi.

i punti di forza del prodotto

- **Veramente antiaderente**
- **Ideale per lavaggi in lavastoviglie**
  L'uso prolungato in lavastoviglie non compromette le proprietà del rivestimento
- **Ideale per cucinare senza oli e senza grassi**
  Nel pieno rispetto delle regole di una sana e corretta alimentazione grazie al rivestimento antiaderente
- **Grande resistenza ai graffi**
  L'eventuale graffio consente comunque l'utilizzo dell'utensile in tutta sicurezza
- **Rivestimento antiaderente ad altissima stabilità termica**
  Garantisce inalterabilità totale nel tempo anche a regimi termici elevati

Appuntamenti

24-25 SETTEMBRE
Wine Town, a Firenze si festeggia il vino

Due giorni dedicati alla degustazione di etichette di qualità. Con la possibilità di visitare palazzi storici normalmente chiusi al pubblico, di assistere a concerti e spettacoli, di partecipare a convegni, manifestazioni e giochi.

www.winetown.com

9-18 SETTEMBRE
Prosciutto di Parma, gusto e tradizione

Oltre 160 aziende, 5 mila allevamenti suinicoli, 3 mila addetti ai lavori, 13 comuni del Parmense coinvolti: questi i numeri per il "Festival del Prosciutto di Parma". Degustazioni, visite ai salumifici, menu a tema.

www.festivaldelprosciuttodiparma.com

15-18 SETTEMBRE
Pane nostrum in riva al mare e forni a cielo aperto

A Senigallia (An) con due chef stellati, Mauro Uliassi e Moreno Cedroni, per la "Festa Internazionale del Pane": tutto sull'arte bianca dalla tradizione al pane liquido.

www.panenostrum.com

Mondo veg e piatti di frontiera

Gorizia: una full immersion nel mondo vegetariano, con stand gastronomici, cultura e filosofia del "mangiare vegetale". Per chi ha già scelto questo stile di vita, per chi vuole capire e approfondire, menu sfiziosi e soprattutto gustosi, preparati da chef stellati e no. Sempre nella città friulana, da segnalare la rassegna gastronomica "Gusti di frontiera", dal foie gras al goulash per un viaggio goloso nel Vecchio Continente.

www.comune.gorizia.it e www.festivalvegetariano.it

9/11 settembre

Re Porcino

Si onora il re dei funghi, sua maestà il Porcino, per un fine estate gourmand. Ad Albareto (Pr) la "Fiera Nazionale del Fungo Porcino" è ormai una tradizione. Tantissimi piatti a base del prelibato micete, da assaggiare nei numerosi stand, aperti tutto il giorno. Il 10 mattina, corso di cucina con chef locali al Palafungo.

www.fieradialbareto.it

2 M ME ANESIO/SLOW FOOD

16/19 settembre

Formaggi contadini

In difesa del latte

"Cheese", l'evento dedicato alle forme del latte, ogni due anni richiama a Bra (Cn) più di 150 mila persone da tutto il mondo, tra cui casari, artigiani, pastori e produttori che presentano i loro prodotti super genuini. Lo slogan è: salvare il latte, grazie anche a un rilancio del comparto caseario. Fiore all'occhiello della manifestazione, la Gran Sala dei Formaggi, dove è possibile assaggiare prodotti poco conosciuti e difficili da trovare. Organizzato da Città di Bra e Slow Food Italia, l'edizione di quest'anno ha come ospite d'onore la Francia, che da sempre tutela le produzioni di latte a crudo. Le specialità d'Oltralpe si trovano nella Gran Sala e all'Enoteca.

www.slowfood.it/cheese

ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.
Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.
Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.
Deliziati la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione
in modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.
Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.
Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.
E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.

Vieni a scoprire Onfalós: www.smartechitalia.com – Smartech Italia SpA – info@smartechitalia.com – n°verde 800505085

Un caffè serenissimo

Dopo un lungo restauro riapre in piazza San Marco il "Gran Caffè & Ristorante Quadri", da metà '700 il locale migliore per "l'acqua negra bollente" (il caffè alla turca), frequentato da Stendhal, Dumas, Proust. Oggi la cucina è firmata da Massimiliano Alajmo ("Le Calandre"), con una raffinatissima cucina veneziana.
Da provare il "cappuccino di laguna". **M.N.**

Gran Caffè & Ristorante Quadri, p.zza San Marco 121, Venezia, tel. 0415222105, www.caffequadri.it

In Liguria, alta cucina navigante

Giù al mare, sul gozzo

Giacomo Gallina, chef piemontese di grande esperienza ("Gold" di Milano, "Bice" in tutto il mondo), dopo aver inaugurato il ristorante "Zû a mâ" di Spotorno, regala un'idea in perfetta sintonia con il nome del locale, che in dialetto ligure significa "giù al mare". Per tutto settembre, e fin quando la stagione lo permetterà, è possibile gustare i suoi piatti, preparati secondo i dettami di freschezza ■ stagionalità, a bordo di un gozzo sorrentino di quasi nove metri. Dalle 10 alle 18 si trascorre un'intera giornata tra le onde: bagni, snorkeling, pesca, tra l'isola di Bergeggi, Noli ■ Varigotti (partenze da Savona, Spotorno, Celle o Finale Ligure). Un'idea per un picnic da prima classe: lontano dalla folla, con un calice di vino bianco fresco, per vivere l'ultimo lembo d'estate. **C.C.**

Zû a mâ, via Cavour 36, Spotorno (Sv), tel. 019747891, www.zuama.it. Prezzo a persona: 120 euro.

Il buono di Milano

In una vietta del quartiere Isola si nasconde "Delicatissimo", locale a metà strada tra il bistrot francese e la gastronomia d'asporto. La giovane brigata composta da Teresa (al banco), Giorgio (food selector), Mao (chef) e Michele (coordinamento) propone colazioni con dolci fatti in casa, pranzi veloci, tè pomeridiani e una selezione superba di vini e prodotti: il culatello di Spigaroli, il riso di Rondolino, prosecchi, paste, conserve e aceti balsamici all'insegna dell'alta qualità. **M.N.**

Delicatissimo Fine Food, via Thaon di Revel ang. via Arese, Milano, tel. 0236704298

Cent'anni di grandi vini

L'"Enoteca Vinarius" ■ la più antica di Bari: fu Luigi De Pasquale ad aprire il negozio nel 1911 ■ a portare per ■ prima volta ■ Sud il nome ■ il concetto ■ "enoteca". In occasione del centenario, la famiglia, terza generazione, si "regala" una seconda sede, in viale Europa 16 C, Bari Stanic. Aprirà a fine settembre: oltre ai vini, specialità gastronomiche pugliesi.

Enoteca Vinarius De Pasquale, via Marchese di Montrone 87, Bari, tel. 0805213192

Artigianale, pronta da bere

Orzo, frumento, luppolo, lievito, nessun conservante. La birra artigianale de L'Orso Verde ha un solo "difetto": ■ freschezza, che non permette conservazioni troppo prolungate. Sono da bere subito dunque la "Wabi" (5 stelle Slow Food nel 2011), la "Chiara", l'"Amaranta" ■ molte altre qualità premiate.

L'Orso Verde, via Petrarca 2, Busto Arsizio, tel. 0331333984

di Michele Weiss

Pane e brioche, anche senza glutine

Arte bianca per tutti

Amate fare il pane in casa ma siete in ufficio tutto il giorno. Dalla vostra macchina per il pane vorreste anche veder uscire dorate brioche. Siete golosi ma soffrite di celiachia. A queste esigenze risponde l'Ebm 8000, che ha come punto di forza un'articolata serie di programmi di cottura ventilata: 15, tra cui tre solo per brioche e dolci e uno, speciale, per impasti con farina senza glutine. Ebm 8000 ha anche un programma di cottura veloce di soli 58 minuti e il timer può essere programmato con partenza ritardata fino ■ 12 ore, ideale per chi è fuori dal mattino alla sera. La doratura può essere leggera, media o scura, ■ i prodotti possono essere tenuti in caldo per un'ora. Tre i formati dei pani: da 500, 750 e 1000 g. Infine le dimensioni: Ebm 8000 è larga 27,2 cm, profonda 38,5, alta 30,7, pesa 9 chili ed ■ in colore nero ■ acciaio anticato.

Electrolux, € 160, www.electrolux.it

In tre (utili) misure

Sphera è un tris di ciotole (o vassoi, secondo la misura) in acciaio inox dalle forme rotonde che, proprio per la sua polifunzionalità, ha vinto il Red Dot Award 2011. La ciotola piccola (ø 24 cm) è svuotatasche; media (ø 32 cm) diventa un vassoietto per olio e aceto, con ampolle di vetro acquistabili separatamente; grande (ø 40 cm) è anche un centrotavola portafrutta.

Sambonet, da ■ 49,90, www.sambonet.com

R.BIANCHI

Pentole a presa rapida

Sono così poderosi che reggerebbero anche una zuppa ■ piombo i manici in legno delle pentole Shiba disegnate dall'architetto giapponese Naoto Fukasawa. Lui lavora per semplificare le cose e con ■ simile presa le Shiba sono davvero pratiche da afferrare e spostare tra fuochi, lavelli ■ piani ■ lavoro. Anche con una ■ sola e senza scottarsi. Vanno pure sui fornelli a induzione.

Alessi, da € 105, www.alessi.it

Un caffè ad alta resistenza

Design accattivante e caffè di sicuro eccellente. Ma il valore aggiunto della caffettiera Via Roma di Casa Bugatti è il fondo adatto a tutti i tipi di fornello: a gas, elettrico, in vetroceramica o ■ induzione. E anche il tallone di Achille di ogni macchina da caffè, il manico, è ad alta resistenza: in nylon caricato di fibra di vetro.

Casa Bugatti, € 79, www.casabugatti.it

di Michele Weiss

Posate Jardin d'Eden di Christofle

Oro, argento e ironia

Periodo di crisi, voglia di lusso. Non è una contraddizione: è nei momenti di incertezza che insorge il desiderio di sognare alla grande, di tingere la realtà di rosa. E permettersi qualche cosa di più, anche se solo in una forchetta.

D'oro (quasi) e d'argento Se la realtà è rosa, d'oro e d'argento sono le posate Jardin d'Eden create dal designer Marcel Wanders per Christofle. Wanders ha avuto un'idea semplice ma di grande effetto: ricoprire forchette, coltelli e cucchiai di linea classica con incisioni a volute barocche. Gioiellini godibili nei lampi d'argento della Lega Christofle, oppure in quelli ancora più ricchi della Lega Christofle dorata. Per esibire un'ironica nota di sfarzo: il giardino dell'Eden è il luogo dove si è infatti desiderato di più di quello che si aveva...

Un obiettivo: stupire In molti abbiamo in casa un servizio di linea classica, pochi così sorprendentemente decorato. Accanto ai piatti, le posate Jardin d'Eden di certo riescono a stupire, ed è uno degli scopi del lavoro di Marcel Wanders. Obiettivo che spesso raggiunge proprio ispirandosi, come anche in questo caso, ai complessi disegni dei pizzi e dei merletti, che riproduce con materiali modernissimi e ininterrotta serialità anche su lampade, poltrone e tappezzerie.

Christofle, da € 229 i 3 pezzi posto tavola (cucchiaio, coltello, forchetta). www.christofle.com

Marcel Wanders

Le opere di Marcel Wanders (1963), esponente di punta della nuova scuola di designer olandesi, brillano nei musei di tutto il mondo. Eletto designer dell'anno 2006 da Elle Decor International, collabora con i più importanti marchi internazionali.

a cura di Laura Forti

Cucinare in relax

Un riso e un sorriso

"Mi piace cucinare, perché mi piace mangiare quello che ho creato io stesso", dice sorridendo Leonardo Mariani, milanese doc, mentre con calma, ma con precisione, taglia a dadini la melanzana. Lavora in uno studio fotografico, racconta, "sono riuscito a trasformare una passione in una professione". Guardandolo preparare il suo risotto, reinventato dopo averne assaggiato uno simile da un amico, viene da chiedergli se pensa di trasformare anche questa passione in un lavoro... "No, no: è vero che, quando sono a cena da amici, succede spesso che ai fornelli ci finisca io. Ma amo cucinare in relax: non potrei mai lavorare con i ritmi richiesti da un ristorante...". La fantasia, però, non gli mancherebbe, e questo riso, senza cipolla e senza burro ma così profumato e ricco, ne è la prova.

RISOTTO CON MELANZANE, CAPPERI E PECORINO

FACILE

Tempo: circa 35' più l'ammollo

Ingredienti per 6:

• 1 melanzana g 500 • riso Thaibonnet parboiled g 350 • pecorino stagionato g 100 • capperi sotto sale g 80 • aceto • aglio • prezzemolo • origano fresco • vino bianco secco (Sauvignon) • brodo vegetale • olio extravergine • sale • pepe

■ Sciacquate i capperi per togliere il grosso del sale, poi metteteli in ammollo in metà acqua e metà aceto per circa 30'.

■ Tagliate a metà la melanzana; una metà privatela della buccia, poi tagliate entrambe a dadini piccoli, tenendo separate le due metà.

■ Sbucciate uno spicchio di aglio e tritatelo; mettetelo in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio e 2 cucchiai di prezzemolo tritato: quando l'olio sfrigola, unite il riso e fatelo tostare bene per 1-2'.

■ Sfumate con un bicchiere di vino, poi unite le melanzane sbucciate e cominciate ad aggiungere il brodo poco alla volta, mescolando sempre.

■ Dopo 5' unite i capperi, ben sgocciolati e sciacquati dall'aceto, le melanzane con la buccia e regolate di sale; portate a cottura, unendo altro brodo, in 10-12'.

■ Mantecate con g 70 di pecorino grattugiato e 2-3 cucchiai di olio; fate riposare il riso per 4-5', poi servitelo con il rimanente pecorino a filetti, foglioline di origano fresco, un filo di olio e una macinata di pepe.

alta al Nord rispetto al Sud, mentre sono molte le donne che regalano il corso a mariti e fidanzati, dono accettato sempre con entusiasmo. Il ritratto dell'uomo che frequenta i corsi di cucina è simile in tutte le scuole interpellate: prevalgono professionisti e impiegati, tra i 30 e i 55 anni. Le motivazioni: si iscrivono soprattutto per condividere ciò che imparano in convivialità con gli amici e... per conquistare le donne. E mentre le allieve femmine sono più curiose e pronte a personalizzare le preparazioni, gli uomini si attengono scrupolosamente alla ricetta e non transigono sull'utilizzo degli strumenti più adatti per le varie operazioni.

Sono i single i più presenti ai corsi di cucina. Chi vive da solo rappresenta un segmento di mercato in crescita, interessante non solo per le scuole. Sempre più scaffali nei supermercati offrono monoporzioni, mentre le aziende di oggetti per la casa iniziano a proporre prodotti indirizzati ai single: per esempio Tescoma ha messo in vendita una confezione che comprende una minipadella di 12 cm di diametro e contenitori monoporzione per frigorifero e microonde. L'agenzia di viaggi Speed Date organizza weekend con corsi di cucina per insegnare ai single ricette di sicuro effetto con le quali far colpo sul gentil sesso. Anche se non è necessariamente solo questo l'obiettivo: anche chi vive solo vuole mangiar bene e non intende dipendere da una donna per farlo.

Non solo conquistadores. Anche i papà oggi frequentano i corsi di cucina. È un piccolo segnale che descrive come stanno cambiando i ruoli all'interno della famiglia: i maschi sono sempre più presenti nella cura parentale, non solo per cambiar pannolini o al momento del gioco, ma anche nella preparazione dei pasti. Il fenomeno è così attuale che il comune di Monza, primo ente pubblico in Italia a dare vita a un'iniziativa di questo tipo, ha organizzato nel 2011 un mini corso gratuito di cucina per soli uomini intitolato "La condivisione del gusto": oltre a preparazioni facili, rapide e appetitose per sé stessi, ai papà sono state anche insegnate ricette gustose e salutari per i figli. Il progetto ha avuto un grande successo, tanto da prevederne una seconda edizione. Un esempio del nuovo coinvolgimento dei maschi nella vita familiare lo porta Pasquale Procacci Leone, di Anice Verde, scuola attiva dal 2008 a Corato, in provincia di Bari (www.aniceverde.com): "Gli uomini in cucina stanno acquistando coraggio. I nostri allievi si iscrivono soprattutto per aiutare le mogli". Lo conferma uno dei corsisti: "Ho 45 anni, sono un avvocato, mia moglie lavora come me otto ore al giorno e spesso è fuori in trasferta. Caricare la mia compagna di tutti gli impegni della casa e dei figli non mi sembrava giusto: così ho deciso di imparare a cucinare".

> **"Oggi il 43% dei maschi sta ai fornelli. Quelli che puliscono poi sono la metà"**

L'ultima frontiera: i manager ai fornelli. Sono sempre più numerose le scuole di cucina che organizzano giornate dedicate al *team building* per le aziende. Se fino a poco tempo fa lo spirito di squadra tra colleghi si rafforzava nel corso di viaggi incentive, settimane avventura o cacce al tesoro, oggi gli stessi risultati si ottengono preparando e degustando tutti insieme gnocchi e scaloppine. Il valore aggiunto rispetto ad altri esercizi? Sembra proprio che l'attività ai fornelli aumenti la creatività e la fantasia anche sul posto di lavoro. E che cucinare sia un'attività creativa, gratificante e soprattutto "maschile", lo confermano sei giovani capitani d'azienda, tutti rappresentanti dell'eccellenza alimentare italiana: voltate pagina per scoprire chi sono, cosa fanno e qual è il piatto che preferiscono cucinare.

»

L'uomo vuole il corso individuale

Gli allievi che frequentano i corsi de La Scuola de La Cucina Italiana sono [illegible] all'anno e il 45% di loro sono uomini, non professionisti per l'[illegible]. Sono consumatori attenti,

[illegible] in prima persona della spesa per la famiglia, hanno un'età [illegible] tra i 25 e i [illegible] anni e si situano in una fascia di reddito medio-alta. Ma il dato più eclatante della Scuola è la presenza maschile ai corsi individuali dove è possibile approfondire tematiche e preparazioni culinarie a tu per tu con [illegible]. In tre anni su [illegible] corsi individuali i partecipanti per il 70% sono stati uomini. Per informazioni e iscrizioni: www.scuolacucinaitaliana.com

"Facciamo cose buone ...e ce le cuciniamo"

Sei giovani capitani d'azienda raccontano come si divertono ai fornelli. Con ricette molto serie di Gianna Melis

Carlo Carli È nato al mare ma, come molti liguri, ama la montagna, e al pesce preferisce la carne. Porta il nome del capostipite della famiglia che, dal 1911, consegna a domicilio olio extravergine di oliva in Italia, e ora anche in Francia, Germania, Austria. "Mi piace molto cucinare la pasta", racconta, "e scelgo cibi sani. Quando lavoro ho una pausa pranzo breve, non mangio mai il panino, preferisco un piatto di verdure con formaggi o una fettina di torta verde. Quando invito gli amici a cena, mi piace offrire cibi ricercati, con vini toscani o piemontesi. Ma la ricetta che vi propongo è una delle più semplici e... gustose".

Spaghetti aglio, olio e peperoncino ***Sono perfetti con la ricetta che mi ha insegnato mia mamma. Cuocio gli spaghetti al dente, nel frattempo faccio dorare a fiamma bassa l'aglio e il peperoncino. Il segreto per farli perfetti è non scaldare troppo l'olio e azzeccare la giusta proporzione tra gli ingredienti.***

Giacomo Ponti "Cucino volentieri e mi piace scegliere i bicchieri per vino e acqua. Ma per favore, poi non fatemi pulire...". Giacomo Ponti discende dalla famiglia che a Ghemme (No), da più di cento anni, produce aceti di vino, di mele, balsamici e sottoli. "Mi piacciono le ricette della mamma, i ravioli burro e salvia, il vitello tonnato, la tartare alla piemontese. Quando cucino io, amo rifare le specialità che ho assaggiato in giro, come gli spaghetti alla carlofortina. Ma spesso torno alla nostra tradizione piemontese, con la buona carne che trovo qui a Ghemme".

Arrosto con speck e prugne ***Farcisco la [illegible] di manzo con prugne essiccate e la avvolgo nello speck, la faccio rosolare, poi la bagno con vino bianco e la trasferisco in forno. Aggiungo aceto di mele, qualche goccia di balsamico e faccio cuocere a bassa temperatura per due ore.***

1. Carlo Carli (www.carli.com).
2. Giacomo Ponti (www.ponti.com).
3. Antonio Rummo (www.lenta lavorazione.it).
4. Francesco Zonin (www.zonin.it).
5. Nicola Levoni (www.levoni.it).
6. Francesco Mutti (www.mutti-parma.com).

Antonio Rummo Il pastificio Rummo di Benevento produce pasta da 160 anni. Non stupisce quindi la dichiarazione d'amore di Antonio Rummo, giovane direttore marketing: "La pasta è nel mio Dna, la mangio in tutti i modi: con pomodori e basilico, alle vongole, alla carbonara...". Antonio ha imparato a cucinare a 18 anni, quando si è trasferito da Benevento a Milano per frequentare Economia Aziendale. Ora ha scoperto che stare tra i fornelli è un vero piacere, anche se la cucina della mamma non ha rivali: "Quando torno a casa mi prepa[illegible] parmigiana di melanzane e zuppa di cardi e polpettine. Che gusto con un bicchiere di Aglianico!".

Fusillotti con melanzane e provola ***Rosolo la cipolla nell'olio d'oliva, sbuccio le melanzane, le taglio a tocchetti lunghi e sottili, le aggiungo alla cipolla e le faccio cuocere a fuoco lento con il coperchio. Tolgo dalla padella il tutto e aggiungo l'aglio, un po' d'olio e poi i pomodorini. Dopo 10 minuti unisco i capperi dissalati, poi le olive nere e lascio cuocere per altri 10 minuti. A fine cottura aggiungo le melanzane, basilico, grana grattugiato e provola a dadini (fredda da frigo). Scolo la pasta al dente e la faccio saltare in padella.***

Si ringrazia la trattoria "Il Gheme", via Lomonaco 13/2, Milano.

Francesco Zonin Sette generazioni, 11 aziende agricole, 1800 ettari di vigna in Italia ■ una vigna nella East Coast americana. Nelle tenute la famiglia Zonin produce vini friulani, piemontesi, toscani, pugliesi e siciliani esportati in tutto il mondo. Il giovane Francesco, oltre che in cantina, se la cava bene anche in cucina: "Mia mamma è un'ottima cuoca e fin da piccolo mi faceva girare il sugo, giocare con la pasta fresca e pulire qualche verdura. E io faccio lo stesso con i miei due figli. Quando invito gli amici a cena vado dai negozianti di fiducia ■ Vicenza ■ compro conigli e polli allevati naturalmente, verdure fresche, legumi e farine sfuse. Ma riesco a improvvisare buoni piatti anche con un frigo sguarnito".

Paccheri con vellutata di zucchine e cornetti ***Faccio cuocere i cornetti in acqua salata, poi li scolo ■ li taglio ■ pezzi piccoli. Cuocio per una decina di minuti le zucchine in padella ■ olio extravergine, noci tritate e prezzemolo. Poi le frullo ■ aggiungo i cornetti. In abbondante acqua salata faccio cuocere i paccheri, li scolo e infine li salto in padella con il sugo di verdure.***

6

Nicola Levoni È amministratore delegato dell'omonimo gruppo mantovano, che festeggia proprio quest'anno i 100 anni di attività. Il maialino con le ali, simbolo di Levoni, in un secolo ha girato il mondo: l'azienda produce più di 200 specialità, vendute in Italia, Europa ■ nel resto del mondo. "Organizzo anche all'ultimo minuto aperitivi per gli amici con le verdure coltivate nell'orto e salumi tagliati ■ momento con la mia affettatrice. Cucinare mi rilassa e mi diverte, quasi quanto pescare al mare. Anche perché con i pesci preparo piatti che, se la mia ospite è una donna, si sono rivelati più efficaci di un mazzo di rose".

Riso all'inglese con costine e albicocche caramellate ***Scaldo l'olio in una casseruola con tre rametti di rosmarino, spengo e lascio in infusione 8-10 ore. Prima di cena lesso il riso, lo scolo e lo condisco con l'olio aromatizzato. Sciolgo poco burro con lo zucchero, facendolo caramellare, unisco le albicocche e rosolo con un trito di rosmarino e un po' di pepe fresco. Sfumo con l'aceto, poi tolgo le albicocche ■ nel sughetto faccio cuocere le costine per circa 15 minuti. Unisco le albicocche e cuocio ancora qualche minuto. Servo le costine ■ le albicocche con uno sformatino di riso.***

Francesco Mutti Vive nella Food Valley parmigiana, vicino all'azienda nata nel 1850 che produce, oltre alla conserva nel tubetto, passate, pelati ■ tanti prodotti ■ base di pomodoro. Come ■ la cava tra i fornelli Francesco Mutti? "Il tempo è poco, ma mi piace cucinare per gli amici. Prediligo i piatti regionali ■ la cucina etnica, perché attraverso il cibo capisco la cultura e la storia di un popolo. Sono metodico: decido il menu, vado a far la spesa ■ con tutti gli ingredienti accendo i fornelli. Non sono capace di improvvisare se il frigo è semivuoto".

"Amo i piatti regionali: il cibo ti fa capire la storia di un popolo"

Ragù napoletano ***Faccio rosolare il manzo in un po' d'olio, poi lo bagno con vino rosso. Preparo un soffritto di cipolla, aggiungo pancetta tritata, il soffritto e concentrato di pomodoro sciolto in acqua calda. Unisco basilico, un cucchiaio di zucchero e lascio cuocere ■ fuoco basso per 4 ore. A fine cottura tolgo la carne e continuo la cottura del sugo regolando sale e peperoncino. Taglio la ■ ■ pezzi e l'aggiungo al sugo. Cuocio al dente la pasta e poi la condisco con il sugo e un po' d'acqua di cottura.***

Lo chef **Arnold Paris**

Felicità è stare fuori dagli schemi

Superata la mezza pensione tradizionale, annullati gli orari fissi di pranzi e cene, nessuna necessità di programmare i propri pasti. Così, per gli ospiti del Ganischgerhof, il cibo torna a essere un momento di piacere, autentico e consapevole **di Laura Forti, foto Riccardo Lettieri**

Si può mangiare tradizionalmente al ristorante, oppure sulla terrazza, nella lounge, nella stube (in inverno); oppure prendere uno spuntino in accappatoio allo Spa & Garden Bar. O, ancora, si può pranzare "fuori porta", in una delle due baite dell'hotel. A tutte le ore. Sì, perché al **Ganischgerhof Mountain Resort & Spa,** tra le cime dell'Alto Adige, "la cosa più bella che possiamo regalare ai nostri ospiti è il tempo": è questa la filosofia che anima i gestori del resort. E anche in cucina, è la libertà il valore su cui puntare per restituire al momento del pranzo la sua giusta importanza. Un'idea rivoluzionaria che lo chef Arnold Paris ha reso possibile riorganizzando la cucina al di fuori degli schemi prestabiliti di mezza pensione e orari fissi. Puntando sulla qualità, innanzitutto, e sulla fantasia: in una fusione tra sapori altoatesini e cucina mediterranea.

Ristorante **Ganischgerhof**

La tipica atmosfera di montagna, con il calore del legno alle pareti, è la cornice di una cucina ricercata: oltre a piatti classici, tre icone aiutano a individuare ricette locali, vegetariane e le specialità dello chef. Tra queste ultime, un'inaspettata "zuppa di cozze e pomodori con pane all'aglio".

Rio Nero 22, Nova Ponente (Bz), www.ganischgerhof.com

ROTOLO DI CANEDERLI ALL'ORTICA CON FINFERLI E CAVOLO

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora e 30'

Ingredienti per 10: *• cavolo cappuccio g 800 • pane bianco a dadini piccolissimi g 500 • foglie di ortica g 500 • finferli freschi puliti g 500 • petto di pollo g 300 • panna fresca g 300 • cipolla g 200 • brodo vegetale g 200 • porro g 150 • un pezzo di speck g 100 • 7 uova • burro • aglio • prezzemolo • zucchero • cumino • noce moscata • alloro • vino bianco • olio extravergine • sale • pepe*

■ Fate bollire le ortiche in acqua per pochi minuti, poi scolatele e frullatele ottenendo un purè.

■ Tritate il porro e saltatelo in padella con g 100 di burro e uno spicchio di aglio tritato, per 2-3'; versatelo sul pane, raccolto in una ampia ciotola, quindi unite il purè di ortiche, le uova, sale, pepe e noce moscata. Mescolate gli ingredienti e lavorateli con le mani fino a ottenere un impasto ben omogeneo.

■ Tritate g 50 di cipolla e uno spicchio di aglio e soffriggeteli in padella con un cucchiaio di olio; unite i finferli tagliati a pezzettini e cuoceteli per circa 8-10'. Tagliate il pollo a pezzetti e frullatelo insieme alla panna; mescolatelo quindi con i finferli e condite con sale, pepe e un cucchiaio di prezzemolo tritato (ripieno).

■ Stendete metà dell'impasto a cm 0,5, tra due fogli di carta da forno, con il matterello; stendete allo stesso modo anche il resto dell'impasto. Livellate bene ottenendo 2 rettangoli; eliminate la carta in superficie, spalmateli con il ripieno e arrotolateli sul lato lungo, eliminando poi il resto della carta. Avvolgeteli nella pellicola (quella adatta alla cottura), poi in un foglio di alluminio e infornateli a 130 °C per circa 30', finché il cuore non raggiunge 60 °C.

■ Intanto sciogliete g 80 di burro in una casseruola e soffriggetevi per 2-3' g 150 di cipolla tritata, con g 10 di zucchero. Unite poi il cavolo a listerelle e sfumate con uno spruzzo di vino; aggiungete il brodo e lo speck, salate e pepate. Stufate per circa 15', unite una foglia di alloro, un po' di cumino e cuocete per altri 15'.

■ Tagliate a fette i rotoli e serviteli sul cavolo stufato, decorando a piacere con foglie di ortica fritte, finferli e panna schiumata.

Piatto Pordamsa, tovagliolo Tessilarte. Indirizzi nell'ultima pagina.

Mangiare sano **al bar**

Un'insalatona, grazie

"Cosa vi porto?". La domanda che il cameriere ci rivolge ogni giorno in pausa pranzo è neutrale. Ma dalla nostra risposta dipendono il rendimento pomeridiano in ufficio, la nostra digestione e, in definitiva, la nostra salute. E non sempre rifugiarci in un'insalata mista risolve il problema. Ecco perché **di Giorgio Donegani e Cristina Turati**

Che si tratti di bar, tavole fredde o pizzerie, ormai le insalatone sono una presenza fissa nei classici menu della pausa pranzo. Gettonatissime soprattutto in estate, devono forse al loro nome, più che alla sostanza degli ingredienti, il segreto del loro successo. "Insalat...", a evocare il piatto sano e leggero per eccellenza, ma con quell'"...one", accrescitivo a rassicurare sul fatto che comunque non si tratta di una scelta punitiva. Anzi! Ed è proprio qui che vale la pena di fermare l'attenzione: cosa c'è veramente di leggero e salutare in ciotole di dimensioni smisurate dove la verdura è solo lo sfondo di pancetta croccante, uova, sottoli, salse e chi più ne ha più ne metta?

Una scelta leggera (e meditata) Perché l'insalatona da sola sia capace di soddisfare le esigenze di un pasto veloce, deve essere la ricerca della completezza e dell'equilibrio nutrizionale, oltre che del buon sapore, a guidare la selezione degli ingredienti. L'aggiunta di cereali non è necessaria, perché il consumo di un'abbondante insalata richiama naturalmente l'accompagnamento di pane, cracker o grissini. Non deve mancare invece il contributo di ingredienti ricchi di proteine pregiate come il formaggio, l'uovo, la carne o il pesce. Ciascuno di questi alimenti ha però delle caratteristiche distintive nel gusto e nella composizione, che richiedono specifiche attenzioni. Eccole. »

Questo sì...

Per un'insalatona davvero light...

[illegible] Mele e altra frutta fresca arricchiscono le insalatone senza alzare le calorie.

SALSA ALLO YOGURT I cosiddetti "dressing salad" allo yogurt sono leggeri e condiscono bene.

PROSCIUTTO COTTO [illegible] DADINI È il salume che contiene meno sale [illegible] anche quanto [illegible] grassi non ne dà un'esagerazione.

MAIS DOLCE Nella versione lessata dolce il mais fornisce poco amido e dà un bel tocco di colore.

POMODORINI FRESCHI Principe dell'estate, il pomodorino ciliegia è il massimo del sapore [illegible] della leggerezza.

MOZZARELLA E PRIMO [illegible] In dosi non esagerate rinfrescano e danno calcio e proteine senza fornire troppi grassi.

Questo no...

FRUTTA SECCA come noci, anacardi, arachidi, pistacchi, che rendono sicuramente l'insalatona più sfiziosa, ma sono troppo ricchi di calorie.

MAIONES[illegible] La regina delle salse è anche la prima nella hit parade delle calorie.

PANCETTA CROCCANTE Una golosità che pesa sulla digestione e... sulla bilancia.

OL[illegible] Un paio ci stanno [illegible] problemi, ma di più incominciano [illegible] diventare troppe.

POMODORINI SECCHI Gustosissimi e nutrienti, hanno solo un difetto: l'olio che li ricopre incide non poco sulle calorie.

FETA E FORMAGGI DURI Sono ricchi di calcio, ma danno energia concentrata e contengono molto sale.

R.LETTIERI

Formaggio sì, ma quale?

Ottima fonte di calcio e di proteine, il formaggio ha il "difetto" di essere piuttosto ricco di grassi e di sale. Sotto questo aspetto i formaggi freschi, i più graditi nel periodo estivo, sono da preferire ad altri perché contengono più acqua: mozzarelline, crescenza e formaggi caprini sono tutti ingredienti ammessi nelle insalatone della pausa pranzo. Viceversa, occorre fare attenzione a quei formaggi a pasta più dura e meno idratata che forniscono nutrienti e calorie in forma concentrata. La feta, ingrediente base dell'insalata greca, è l'esempio più tipico: pur risultando abbastanza magra, nelle dosi in cui la si usa normalmente nelle insalate fornisce una quantità davvero molto elevata di sale, che oltre a non essere particolarmente sano spinge inevitabilmente a bere molto. E gli stessi formaggi grana, Padano o Parmigiano che siano, peraltro eccellenti e molto digeribili, si prestano meglio a essere consumati come secondo al posto della carne, piuttosto che in scaglie ad arricchire ulteriormente insalatone da bar spesso già troppo sostanziose.

Carne, meglio quella bianca

Con le insalatone la fantasia dei cuochi ha modo di scatenarsi in abbinamenti difficilmente giustificabili. Il tonno e il prosciutto cotto (piuttosto che la mortadella) in virtù della loro praticità sono spesso compagni più o meno graditi e gradevoli di würstel e uova, in mix proteici tanto esagerati da superare persino gli integratori per bodybuilder. In realtà diversi alimenti proteici insieme non solo comportano il rischio di assumere troppi aminoacidi, ma rendono anche più difficoltosa la digestione. Una regola semplice che dovrebbe guidare la scelta dell'insalatona è questa: un solo ingrediente ricco di proteine è più che sufficiente. Se l'insalatona è al tonno… basta quello insieme alla verdura. Così come se si sceglie una proposta che integra la carne, non servono né uova né formaggio a "valorizzarla".

A proposito di carne, sono soprattutto le carni bianche, come quelle di pollo e tacchino, a prestarsi meglio per il consumo in insalata. Decisamente più magre rispetto al formaggio, queste carni si miscelano altrettanto bene con ortaggi e verdure, dando origine a preparazioni poco caloriche, digeribilissime, ma con un contenuto molto interessante di proteine pregiate.

Condimenti: **olio, maionese o salse?**

Anche le insalatone naturalmente vanno condite e l'olio extravergine d'oliva, a crudo in miscela con limone o aceto e poco sale, rimane la scelta migliore. Le sue virtù sono note: digeribile e ricco di fattori antiossidanti (in particolare di vitamina E), vanta anche diverse proprietà medicamentose perché aiuta nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, stimola la digestione, migliora la funzionalità intestinale… Ovviamente, a fronte di tutti questi pregi, l'olio extravergine rimane comunque un grasso da 9 kcal al grammo: un cucchiaio d'olio è la dose giusta per condire l'insalata senza sfondare il tetto calorico. Decisamente più difficile rimanere light se si opta per le insalatone condite con la maionese, piuttosto che la salsa rosa: sono vere bombe caloriche e, data la consistenza, per diffondersi bene nel piatto necessitano di dosi abbondanti.

C'è da dire che non mancano comunque le alternative ugualmente dense ma ben più leggere, prime tra tutte le salse a base di yogurt, che uniscono alla gradevole cremosità di questo alimento i suoi pregi dietetici (lo tzatziki greco può essere preso come modello di riferimento interessante).

ISTOCKPHOTO

Con pesce e uova difficile sbagliare

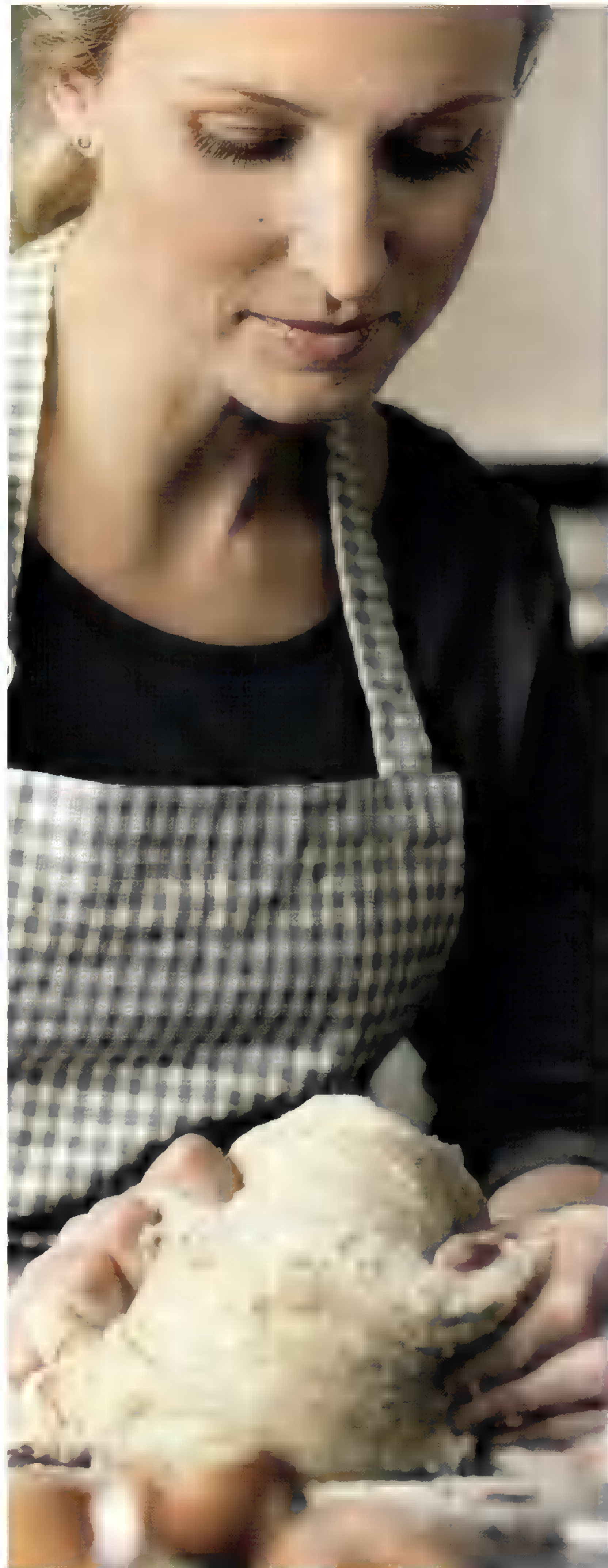
Quanto al pesce, i gamberetti danno davvero pochissime calorie e sotto questo aspetto diventa accettabile anche quell'insulto al gusto che è il surimi, mentre un po' più di attenzione è da fare con le insalate di tonno (comunque leggero se non naviga nell'olio) e ancora di più con quelle che hanno come ingrediente il salmone, pesce assolutamente sano, ma decisamente grasso.

Le uova, infine, sono un'ottima scelta nelle insalatone più semplici di mais, carote e lattuga. Sode sono perfette e non deve spaventare troppo quell'alone grigio bluastro che a volte si ritrova sul tuorlo: certamente brutto da vedersi, non crea comunque alcun problema di salute e non è segno di scarsa freschezza, ma indica soltanto che il cuoco ha fatto bollire l'uovo troppo a lungo.

Sette regole **per scegliere bene**

Se [illegible] preparate, le insalatone sono davvero leggere e vantano una quantità di pregi: avendo come base la verdura sono [illegible]ti, id[illegible] e decisamente sazianti grazie all'abbondante presenza di fibre. Ricche di sali minerali, costituiscono un ottimo mezzo per reintegrare l'organismo [illegible] il sudore. Il consumo a crudo [illegible] anche il vantaggio di conservare perfettamente tutti i principi [illegible]nici, che in parte si perderebbero con la cottura, e di mantenere la freschezza e il contenuto di acqua delle verdure. Ma come riconoscere [illegible] colpo [illegible] le insalatone davvero light?

ECCO SETTE COSE DA NON DIMENTICARE QUANDO SI SCEGLIE DAL MENU

- Assicurarsi [illegible] l'ingrediente [illegible] sia davvero la verdura e preferire i mix di ortaggi alle [illegible]late di un solo tipo (ortag[illegible] diverso co[illegible] garantiscono [illegible] apporto vitaminico variato).
- Evitare le insalat[illegible] contengono insieme troppi alimenti proteici (l'ideale sarebbe [illegible] solo, due al massimo).
- Evitare quelle condite con salse complesse (no a maionese e altre emulsioni grasse, [illegible] condimenti a base di yo[illegible]).
- Evitare anche le insalatone che [illegible]edienti [illegible] in frittura: assolutamente no alla [illegible]etta fritta e a[illegible] di [illegible].
- Preferire le propos[illegible] che contengono [illegible] verdure fres[illegible] (quindi, niente sottoli).
- Evitare i sa[illegible] troppo forti [illegible] esempio le insalatone dove abbondano acciughe sotto sale e formaggi salati) per non stimolare la sete.
- Fare attenzione alle insalate di patate: sono ortaggi ricchi di amido, [illegible]e forn[illegible] [illegible]quantità non [illegible]bile di calorie.

“SALUTE O SAPORE? A TUTTO VAPORE CON NEFF!”

Scienza e arte, benessere del corpo e piaceri del palato. Sempre in bilico tra salute e sapore, troppo spesso dimentichiamo una soluzione capace di farci assaporare i cibi in totale genuinità senza rinunciare al gusto e alla creatività.

È la cottura a vapore: l'unica che esalta il vero colore e sapore degli alimenti, perché non altera le proprietà dei cibi (vitamine, proteine e sali minerali) e permette di eliminare l'utilizzo di grassi. Una tecnica molto valida anche per reinterpretare la preparazione di ricette della nostra tradizione.

Se è vero che il "cosa mangiare" è importante quanto il "come cucinarlo" allora la cottura a vapore è sicuramente tra le più sane a nostra disposizione. Il vapore circola intorno agli alimenti, senza bruciarli e senza degenerarli.

L'acqua giunta a ebollizione evapora e ricade per poi evaporare di nuovo, in un ciclo continuo, cuocendo tutto in modo uniforme e delicato. E in più, con tempi di cottura ridotti del 35% rispetto alle cotture tradizionali.

Neff, esperta nella creazione di avanzati sistemi di cottura, propone una gamma di soluzioni innovative per la cottura a vapore, adatte a esigenze diverse e in grado di offrire ai tuoi piatti gusto originale e benessere naturale.

[illegible] IN [illegible] IL KIT A VAPORE

Lo speciale Kit a vapore è l'innovativa soluzione Neff per trasformare, ogni volta che vuoi, il tuo forno tradizionale in un forno a vapore.

Un accessorio pratico e funzionale da inserire all'interno del vano cottura, che ti permette, senza rivoluzionare gli spazi, di avere più scelta in cucina.

Primo, secondo, contorno: con l'esclusivo Kit di Neff puoi cucinare a vapore tutto il menu, fino a ben 8 porzioni in una sola volta.

IL VAPORE SOLO QUANDO SERVE.

FORNI MAXI SLIDE®&HIDE® CON VARIOSTEAM®

I forni Maxi SLIDE®&HIDE® con VarioSteam® sono forni per cottura tradizionale dotati di un serbatoio integrato nel cruscotto comandi, da riempire d'acqua per aggiungere ai tuoi piatti il giusto apporto di vapore.

Il sistema VARIOSTEAM® è ideale per favorire la lievitazione dei cibi o riscaldare piatti cotti e precotti, rendendo ogni pietanza succulenta e tenera all'interno, dorata e croccante in superficie.

Particolarmente utile è la funzione Rigenerazione, adatta a riscaldare i cibi del giorno prima, scongelare i pasti meglio di un microonde, o mantenere i piatti in caldo in attesa dell'arrivo degli ospiti.

UN SEMPLICE TOCCO DI VAPORE.

FORNI COMPATTI COMBINATI CON CIRCOSTEAM®

I forni compatti combinati a vapore di Neff sono la soluzione più specifica per gustare gli alimenti nella loro totale genuinità. Grazie alla combinazione di aria calda e vapore, l'innovativa tecnologia CIRCOSTEAM® offre i migliori risultati di cottura: il vapore fa sì che il cibo rimanga tenero all'interno mentre l'aria calda lo rende croccante all'esterno.

CircoSteam® fa circolare l'aria calda a velocità elevata e in maniera omogenea su tutti i ripiani, permettendo di cucinare allo stesso tempo interi menu ed evitando che gli aromi si mescolino.

LA SOLUZIONE PIÙ SPECIFICA PER IL VAPORE.

"CUCINA SANA BENESSERE IN REGALO."

Acquista dal 05/09/2011 al 31/12/2011 un prodotto Neff per la cottura a vapore che partecipa all'operazione e ricevi subito uno speciale cofanetto REGALO contenente: il ricettario "A tutto vapore, a tutto sapore!", un voucher HelloFitness® e un grembiule firmato Neff.

Scopri il regolamento e i premi su www.neff.it

MENU rapido

50 minuti in tutto

a cura di Cristina Poretti, ricette Raffaele Rignanese, foto Beatrice Prada

RISOTTO CON PORCINI E FIORI DI ZUCCA

Ingredienti per 4: • *riso Vialone nano g 300* • *porcini puliti g 200* • *cipolla g 50* • *grana grattugiato g 40* • *burro g 30* • *8 fiori di zucca* • *prezzemolo tritato* • *brodo di carne*

■ Mettete a scaldare circa un litro di brodo di carne. Rosolate nel burro spumeggiante la cipolla tritata; quando diventa trasparente aggiungete il riso e tostatelo per 1'; proseguite la cottura con il brodo bollente, aggiungendone un mestolo alla volta.

■ Dopo 5' unite i porcini a cubetti, prezzemolo a piacere e cuocete per altri 8'. Spegnete, mantecate con il grana, aggiungete i fiori divisi in petali e fate riposare il risotto, coperto, per 2' prima di servire.

POLPETTONE DI MAIALE AI PISTACCHI

Ingredienti per 4: • *polpa di maiale macinata g 500* • *zucchine g 300* • *vino bianco secco g 200* • *grana grattugiato g 80* • *pistacchi sgusciati e pelati g 30* • *2 fette di pancarré* • *1 uovo* • *1 cipollotto* • *latte* • *olio extravergine di oliva* • *sale* • *pepe*

■ Mescolate la polpa macinata con l'uovo, il pancarré bagnato nel latte e strizzato, i pistacchi, il cipollotto tritato finissimo, il grana. Salate, pepate e amalgamate bene il composto per renderlo omogeneo, poi modellate il polpettone: non deve superare il diametro di cm 10, altrimenti bisogna aumentare il tempo di cottura.

■ Rosolate il polpettone in pentola a pressione in 3 cucchiai di olio, bagnate con il vino, chiudete e dal fischio calcolate 15'; aprite, unite le zucchine a cubetti, salatele, richiudete e cuocete per altri 5'.

FICHI E UVA CARAMELLATI SU CREMA AL PASSITO

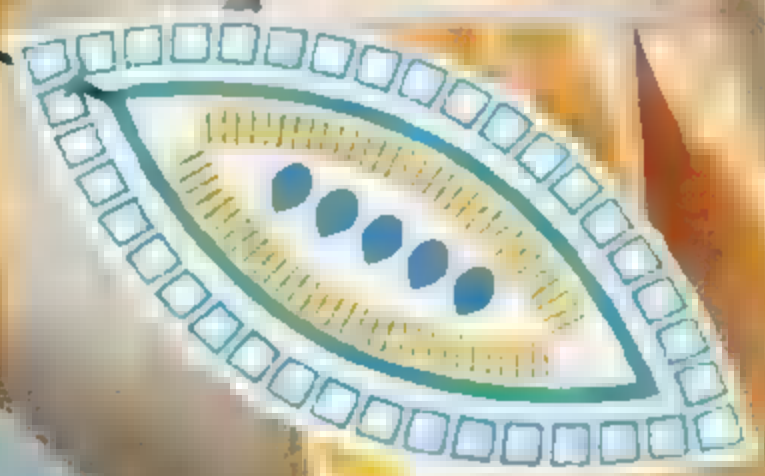
Ingredienti per 4: • *latte g 250* • *zucchero g 80* • *vino passito g 60* • *burro g 30* • *24 acini di uva* • *4 fichi* • *2 tuorli* • *brigidini*

■ Portate a bollore separatamente il latte e il passito. Mescolate i tuorli con g 50 di zucchero, poi diluiteli prima con il latte e subito dopo con il passito caldi, mescolando sul fuoco e spegnendo poco prima del levarsi del bollore: la crema dovrà velare il cucchiaio.

■ Fondete in padella il burro con lo zucchero rimasto e, quando comincia a caramellarsi, tuffatevi i fichi tagliati a spicchi e gli acini di uva. Cuoceteli per 1' mescolando. Versate la crema nei piatti, distribuitevi la frutta e completate con i brigidini (biscotti all'anice).

TABELLA DI MARCIA: preparate il polpettone e cuocetelo. Fate la crema e caramellate la frutta. Avviate la cottura del risotto, che dovrà essere pronto giusto al momento di servire. Impiattate il dolce solo all'ultimo momento.

fichi e uva caramellati su crema al passito
20 minuti

Piatti bianchi Alessi, piatti celesti Piet Hein Eek, tovaglietta americana con tovagliolo Esercizi di Stile, fiori di carta J&V Store. Indirizzi nell'ultima pagina.

MENU leggerezza

780 Kcal per persona

Ricette Sergio Barzetti, foto Beatrice Prada

CASERECCE AL QUARTIROLO

Tempo: circa [illegible]

Ingredienti per 4: *• pasta tipo caserecce g 300 • formaggio quartirolo g 80 • olio extravergine g 30 • finocchietto • sale • pepe*

■ Cuocete le caserecce, o altra pasta corta a piacere, in acqua bollente salata aromatizzata con un ciuffetto di finocchietto.

■ Nel frattempo sbriciolate finemente il quartirolo, mescolatelo in una larga ciotola con un pizzico di finocchietto tritato, uno di sale, un'abbondante macinata di pepe e l'olio.

■ Scolate la pasta senza eliminare tutta l'acqua di cottura, versatela nella ciotola con il formaggio e il finocchietto, mescolate vigorosamente e servite subito.

BRANZINO, PIOPPARELLI E SPINACI

Tempo: circa 25' più il raffreddamento

Ingredienti per 4: *• filetti di branzino g 600 • piopparelli g 180 • spinaci novelli puliti g 150 • olio extravergine di oliva g 40 • aglio • salvia • sale*

■ Portate a bollore una pentola di acqua aromatizzata con 5-6 foglie di salvia; salatela e immergetevi i filetti di branzino, cuoceteli per 2', spegnete, coprite ■ fate intiepidire il pesce nel suo brodo.

■ Pulite i piopparelli eliminando la parte legnosa dei gambi, lavateli sotto l'acqua corrente e asciugateli. Scaldate in padella g 20 di olio con uno spicchio di aglio e saltatevi i piopparelli per 2-3'.

■ Scolate il branzino, eliminate la pelle, spezzettatelo e mescolatelo delicatamente con i piopparelli e gli spinaci; condite con l'olio rimasto e un pizzico di sale, servendo la preparazione tiepida.

BUDINO ALLA VANIGLIA CON PERA

Tempo: circa 30' più ■ raffreddamento

Ingredienti per 4: *• latte g 500 • pera g 250 • zucchero g 60 • maizena g 40 • 1 baccello di vaniglia*

■ Sbucciate la pera e tagliatela a dadini. Scaldate una padella con il fondo cosparso di g 20 di zucchero; quando lo zucchero comincerà a sciogliersi, unite la pera ■ rosolatela ■ fuoco vivo per 2'.

■ Portate a bollore g 450 di latte con lo zucchero rimasto e i semi della vaniglia: per ottenerli aprite il baccello per il lungo e raccoglieteli con la punta del coltello. Stemperate la maizena nel latte freddo rimasto, unitelo al latte caldo e fate riprendere il bollore.

■ Spegnete, mescolate al latte metà dei dadini di pera ■ versate in 4 stampini. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora. Sformate i budini ■ serviteli con i dadini di pera rimasti.

branzino, piopparelli e spinaci
240 Kcal ■ porzione

Piatti bianchi Alessi, piatti celesti Piet Hein Eek, tovaglietta americana con tovagliolo Esercizi di Stile. Indirizzi nell'ultima pagina.

MENU piccoli prezzi

»» 3,40 euro per persona

Ricette Walter Pedrazzi, foto Beatrice Prada

INSALATA DI LATTUGA ROMANA E MELANZANA

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: • *melanzana g 250* • *fagiolini g 150* • *maionese g 100* • *vino bianco g 100* • *lattuga romana g 80* • *1 pomodoro costoluto* • *aceto bianco* • *limone* • *olio extravergine di oliva* • *sale*

■ Spuntate e lessate i fagiolini. Fate sobbollire il vino per ridurlo della metà. Tagliate a cubetti la melanzana e saltatela in padella con 2 cucchiai di olio, poi toglietela dalla padella, salatela, bagnatela con 2 cucchiai di aceto e lasciatela intiepidire.

■ Tagliate a striscioline la lattuga, mescolatela con i fagiolini a pezzetti, i cubetti di melanzana con il loro sughetto e il pomodoro a bastoncini. Diluite la maionese con il vino ristretto e ormai freddo, unite qualche filetto di scorza di limone e condite l'insalata.

SCALOPPA DI MAIALE CON VERDURE E UVA

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: • *4 fette di reale di maiale g 130 cad.* • *acini di uva g 200* • *12 pomodorini ciliegia* • *1 cipolla* • *1 zucchina* • *sale*

■ Con la punta del coltello incidete il tessuto connettivo sul bordo delle fette di maiale: non si arricceranno in cottura. Appoggiatele sul fondo di una casseruola molto calda e tenetele sul fuoco medio per 2 minuti e mezzo: si cuoceranno nel loro stesso grasso.

■ Girate le fette (scaloppe), salatele, copritele con la cipolla e la zucchina tagliate a fettine, unite anche i pomodorini e l'uva. Coperchiate e lasciate cuocere per altri 5'. Togliete la carne dalla casseruola, tenendola in caldo, alzate il fuoco e lasciate asciugare le verdure. Servite le scaloppe con le verdure e l'uva.

PIE DI PRUGNE

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 4: • *prugne rosse g 600* • *pasta brisée g 250* • *4 fette di pancarré* • *zucchero* • *burro*

■ Tagliate in due le prugne, snocciolatele e mettetele in padella, con il taglio in basso, con una noce di burro e 2 cucchiai di zucchero. Coperchiatele e cuocetele a fuoco vivo per 4', aprite, smuovetele e cuocetele per altri 2'; lasciatele intiepidire.

■ In un'altra padella fondete g 30 di burro e unitevi poi le fette di pancarré tagliate in due, facendole dorare su entrambi i lati.

■ Formate con la pasta due dischi di cm 28 e 24 di diametro. Col primo foderate uno stampo (ø cm 22), mettete sul fondo il pancarré poi le prugne, con il taglio verso il basso, ■ bagnate con il loro sugo. Coprite con il secondo disco, sigillate i bordi rifilandoli, bucherellate la pasta e infornate la pie a 200 °C per 25' circa.

scaloppa di maiale con verdure e uva
€ 1,00 a porzione

»» I prezzi sono indicativi

Piatti bianchi Alessi, piatti celesti Piet Hein Eek, tovaglietta americana con tovagliolo Esercizi di Stile, fiori di carta J&V Store. Indirizzi nell'ultima pagina.

HO UN SEGRETO
IN CUCINA!
PARISI
fruttaseccascelta
dallo Chef
Frutta secca pronta all'uso.
PARISI

Tiella, **bandiera di Bari**

La tiella come la paella: un'associazione suggerita dallo storico della gastronomia Massimo Alberini, fondata non soltanto sull'assonanza del nome che, peraltro, deriva per entrambi i piatti dal recipiente utilizzato per prepararli (la *tiella* è un tegame di terracotta, basso e rotondo, con quattro piccoli manici; la *paella* è una grossa padella bassa, in ferro). La somiglianza dei due piatti si estende anche al loro contenuto: riso innanzitutto, pomodori e molluschi (i *mariscos* spagnoli). Li accomuna inoltre la storia che hanno alle spalle: entrambe le preparazioni, infatti, nascono come ricette povere, che si dovevano cucinare con i pochi ingredienti che tutti avevano a disposizione.

Simbolo di una città Come la paella è la regina della cucina di Valencia, la tiella, seppure meno nota, è la regina della cucina di Bari. Tanto che, un tempo, proprio questo piatto rispecchiava lo status di una famiglia: i più ricchi mettevano più cozze, i poveri di meno o addirittura nessuna, limitandosi a riso e patate. Oggi, la tiella continua a essere presente come un piatto quotidiano sulle tavole della città, senza più distinzioni, ma non quelle suggerite dalla fantasia di massaie e ristoratori: che a volte inseriscono piccole varianti, spesso stagionali, ad arricchire questa preparazione profumata di Mediterraneo.

FACILE

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• cozze g 500 • patate g 500 • riso g 300 • pomodorini pugliesi g 300 • 2 cipolle • pecorino grattugiato • aglio • prezzemolo • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ **1** Raschiate e lavate le cozze, poi fatele aprire in una casseruola: eliminate poi la valva vuota, tenendo quella con il mollusco.

■ **2** Pelate patate e cipolle e tagliatele a fette sottili.

■ **3** Tritate finemente un bel ciuffo di prezzemolo insieme con due spicchi di aglio e tagliate grossolanamente a pezzi i pomodorini mondati.

■ **4** Disponete in un recipiente adatto al forno uno strato di cipolle, cospargete con il prezzemolo, irrorate con 2 cucchiai di olio, poi fate uno strato con le patate.

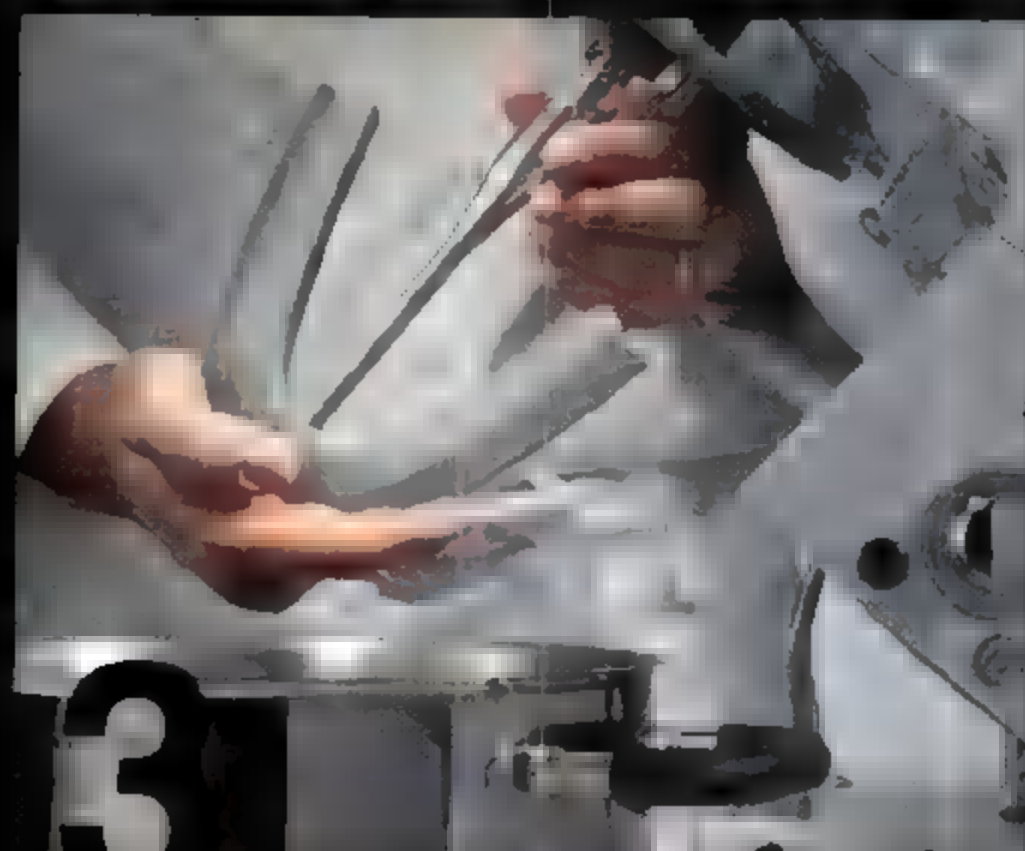
■ **5** Adagiate le cozze e i pomodorini sopra le patate e condite con il pecorino, sale, pepe, 4 cucchiai di olio. Sopra tutto, spargete il riso crudo distribuendolo in modo uniforme.

■ **6** Coprite parzialmente con qualche fettina di patata, mettete ancora un filo di olio e un po' di prezzemolo tritato, poi aggiungete tanta acqua quanta ne occorre per coprire gli ingredienti. Infornate a 180 °C per circa 30', controllando al termine che il riso sia cotto.

Altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Piatti Ceramiche Nicola Fasano, tessuto fantasia Marimekko da I&V Store. Indirizzi nell'ultima pagina.

KENWOOD

CREATE MORE

- Mettere a bagno per una notte i fagioli secchi di Saluggia. La mattina seguente metterli a lessare nel **recipiente di acciaio inox** in acqua salata, profumata dallo spicchio d'aglio e dalla foglia d'alloro.

- Pelare e lavare la cipolla; sistemare il **food processor** con la sua lama nella presa superiore e tritare molto finemente la cipolla. Con l'aiuto della spatola versarla poi nella ciotola inox. Utilizzare ancora il food processor e tritare grossolanamente il "salam d'la duja". Collocare sulla presa frontale la **grattugia con il rullo apposito** per il Parmigiano Reggiano e grattugiarlo, pronto all'uso.

- Far ridurre una parte di vino rosso Grignolino nella ciotola inox a 100°C, e tenerlo da parte. Sistemare il recipiente contenente la cipolla tritata, montare il nuovo **gancio a mezzaluna** per la cottura, aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva e soffriggere dolcemente impostando la temperatura a 120°C, la fase di mescolamento sul (2) e il timer per 3 minuti.

- Aggiungere il "salam d'la duja", il riso, e continuare a soffriggere abbassando la temperatura a 98°C e impostando il timer per altri 2 minuti, sempre con la fase di mescolamento sul (2). Sfumare col resto del vino rosso Grignolino, lasciar evaporare e aggiungere il brodo vegetale bollente.

- Impostare la fase di mescolamento sul (3), la temperatura a 98°C e far cuocere il risotto per 15 minuti. A tre quarti di cottura aggiungere i fagioli di Saluggia precedentemente lessati, e a cottura ultimata mantecare col burro, l'olio extravergine d'oliva e il Parmigiano grattugiato, regolando di gusto.

- Disporre la "Panissa" nel piatto e con l'aiuto di un cucchiaio formare una conca al centro del risotto per sistemarvi la riduzione di vino rosso. Decorare poi con un rametto di rosmarino e servire.

accessori usati

BATTUTO DI CERNIA SU CROSTINO DI ALTAMURA

MEDIA ••

Tempo: circa 1 [illegible] più il riposo

Ingredienti per 4: *• patate g 250 • polpa di cernia g 200 • melanzana lunga g 150 • 1 pomodoro g 120 • verde di zucchina g 70 • peperone giallo g 50 • carota g 40 • pane di Altamura • 1 limone • semola di grano duro • erba cipollina • olio extravergine e per friggere • sale*

■ Sbucciate le patate e tagliatele a rondelle sottili. Mettetele poi in una larga ciotola con acqua fredda a spurgare per 45-60': perderanno l'amido e in cottura diventeranno più croccanti.

■ Battete con il coltello la polpa di cernia, conditela con 3-4 cucchiai di olio extravergine, 5-6 fili di erba cipollina spezzettati, il succo del limone e un pizzico di sale; coprite e fate marinare in frigorifero per 1 ora.

■ Ricavate dal pane 4 dischi (h cm 2, ø cm 7,5) e infornateli a 200 °C per 2-3': devono solo asciugarsi senza prendere troppo colore.

■ Spuntate e affettate sottilmente la melanzana. Scaldate abbondante olio per friggere e friggete le patate, scolate e ben asciugate, e le melanzane, abbondantemente infarinate con la semola.

■ Tagliate a brunoise (dadini di mm 2) la carota, il verde di zucchina e il peperone.

■ Premete leggermente la cernia per farle perdere un poco del liquido formatosi, poi mescolatela con la brunoise di verdura (battuto di cernia).

■ Affettate il pomodoro. Disponete su ogni fetta di pane 1/4 del battuto di cernia (modellato a disco, a quenelle o a pallina), coprite con una fetta di pomodoro e completate con le melanzane e le patate fritte.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Arcole Pinot bianco, Valdichiana bianco, Colli Lanuvini bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

INVOLTINI DI MELANZANA ALL'AGRO CON COZZE E ALICI

FACILE •

Tempo: circa 40' più la marinatura

Ingredienti per 6: *• cozze kg 1 • 1 melanzana g 300 • 18 alici spinate e aperte a libro • aceto bianco • timo • olio extravergine di oliva • sale*

■ Affettate la melanzana per il lungo ricavando 18 fette. Spolverizzate una padella antiaderente con sale fino, portatela sul fuoco e quando sarà ben calda appoggiatevi le fette di melanzana per pochi secondi: devono solo ammorbidirsi. Mettetele poi in una ciotola con qualche fogliolina di timo irroratele di aceto e lasciatele marinare per circa 30'.

■ Pulite con cura le cozze, mettetele in casseruola, copritele e fatele aprire a fuoco vivo, infine sgusciatele.

■ Spennellate di olio le alici e cuocetele assai velocemente sui due lati in una padella ben calda senza grassi.

■ Sgocciolate le fette di melanzana, ungetele e su ognuna appoggiate mezza alice (un filetto) e una cozza; arrotolatele e posate sopra l'involtino ottenuto un altro filetto di alice e una cozza, fissandoli con uno stecchino.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Friuli-Annia Sauvignon, Val Polcevera bianco, Falerio dei Colli Ascolani
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

INSALATA DI POLLO IN TURBANTE DI SPECK

MEDIA ••

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 6: *• 2 fette di petto di pollo g 160 • fagiolini lessati g 90 • 18 fette di speck • 18 acini di uva più alcuni per decorare • senape • limone • timo • rosmarino • erba cipollina • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Foderate esternamente 6 anelli metallici (ø cm 7,5) con 3 fettine di speck ciascuno e infornateli a 200 °C per 5-6'. Poi lasciate raffreddare e sfilate gli anelli: otterrete 6 "turbanti" di speck. Se non avete gli anelli di metallo, potete fare degli anelli di carta da forno ripiegata più volte, un poco più alti delle fettine: di forma meno regolare, sono ugualmente funzionali.

■ Saltate il pollo in padella con rosmarino, timo e un filo di olio, salatelo e lasciatelo intiepidire.

■ Sbucciate e tagliate a metà i 18 acini di uva, liberateli dai semi e mescolateli al pollo tagliato a tocchetti e ai fagiolini a rocchetti; condite tutto con una punta di senape, 2 cucchiai di olio, 5-6 fili di erba cipollina tagliuzzati, un cucchiaio di succo di limone e sale.

■ Disponete i turbanti di speck nei piatti, riempiteli con l'insalata di pollo e serviteli con altri acini di uva e una macinata di pepe.

Vino *rosato secco, fragrante, di buona acidità*
Canavese rosato, Rosato di Carmignano, Monreale rosato
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

Piatto di porcellana e posata Alessi, piatti di metallo smaltato Variopinte. Indirizzi nell'ultima pagina.

battuto di cernia su crostino di Altamura

involtini di melanzana all'agro con cozze e alici

insalata di pollo in turbante di speck

CROCCHETTE DI RISO CON VERDURE E FUNGHI

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• pomodoro g 130 • riso Originario g 120 • cipolla g 100 • porcini g 100 • zucchina g 70 • fagiolini lessati g 60 • peperone giallo g 50 • carota g 50 • sedano g 30 • grana grattugiato g 30 • burro g 15 • 2 uova • 1 scalogno • prezzemolo tritato • origano secco • farina • pangrattato • paprica • peperoncino • brodo • vino bianco • olio extravergine • sale • pepe*

■ Soffriggete lo scalogno tritato in poco olio, unite il riso, tostatelo per 1', sfumate con un dito di vino e proseguite la cottura con il brodo bollente. Dovrete ottenere un risotto asciutto; mantecatelo con g 15 di grana, 1 uovo e allargatelo su un vassoio a raffreddare.

■ Tagliate separatamente tutte le verdure in piccola dadolata. Scaldate in un tegame il burro con 2 cucchiai di olio e soffriggetevi sedano, carota e cipolla. Spolverizzate di paprica e unite la zucchina, i fagiolini, il peperone e i porcini; cuocete per 2' smuovendo il tegame. Aggiungete poi il pomodoro e una spolverata di prezzemolo e spegnete dopo 30 secondi, poi salate.

■ Mescolate il riso, freddo, con il grana rimasto, un pizzico di origano, uno di peperoncino e uno di pepe. Formate 18 palline di riso, passatele nella farina, nell'uovo battuto e nel pangrattato; friggetele in abbondante olio caldo. Scolatele e servitele con le verdure.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Piemonte Cortese, Breganze Tai,
Falerno del Massico bianco
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

SEPPIE DORATE, POMODORI SECCHI E SEDANO

MEDIA ●●

Tempo: circa 60'

Ingredienti per 4: *• 2 seppie pulite g 400 • pomodori secchi g 40 • 1 gambo tenero di sedano • 1 uovo • farina • pangrattato • aceto • olio extravergine di oliva • olio per friggere • sale*

■ Lessate i tentacoli delle seppie per 10', unite poi i corpi (sacche) e proseguite la cottura per altri 4'; scolate, lasciate raffreddare e tagliate a pezzi.

■ Fate bollire g 400 di acqua con g 100 di aceto, versatela sui pomodori e fateli riposare per 10'. Tagliate a filetti il sedano e mettetelo a bagno in acqua ghiacciata.

■ Infarinate le seppie, passatele nell'uovo battuto, nel pangrattato e friggetele poi in abbondante olio; scolatele su carta da cucina, salatele e tenetele in caldo.

■ Scolate i pomodori, asciugateli e tagliateli a strisce. Scolate e asciugate il sedano. Conditeli con un filo di olio e di aceto, mescolateli con le seppie e servite.

Vino *bianco frizzante, sapore secco e fresco*
Conegliano Valdobbiadene-Prosecco frizzante,
Reno bianco frizzante, San Severo bianco frizzante
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

crocchette di riso con verdure e funghi

seppie dorate, pomodori secchi e sedano

Molte altre ricette di antipasti su www.lacucinaitaliana.it

FLAN DI MELANZANA CON FUNGHI PORCINI

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ■ 20'

Ingredienti per 4: *• 1 grossa melanzana g 500 • farina g 150 più un po' • funghi porcini g 120 • panna fresca g 100 • burro g 75 più un po' • pomodoro g 50 • 1 spicchio di aglio • 1 uovo • prezzemolo • foglie di menta • peperoncino • latte • olio extravergine di oliva e per friggere • sale • pepe*

■ **1** Sbucciate la melanzana con un coltellino, in modo da ottenere bucce un po' carnose, che terrete da parte. Tagliate ■ polpa a rondelle, salatele ■ lasciatele spurgare. Intanto impastate il burro morbido con la farina e un pizzico di sale, fino a ottenere un insieme di briciole. Unite ■ 40 di acqua e impastatele in un panetto; avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per circa 30' (pasta brisée).

■ **2** Tagliate a julienne le bucce delle melanzane e scottatele a vapore per 3' (o per 1'-1' ■ mezzo al microonde), poi mettetele in ammollo nel latte. Tagliate ■ dadini i porcini e cuoceteli velocemente in una noce di burro color nocciola con un cucchiaio di olio. Aggiungete alla fine qualche foglia di menta, un pizzico di sale e il pomodoro tagliato in piccola dadolata.

■ **3** Strizzate le rondelle di melanzana dalla loro acqua e tagliatele ■ dadini. In una padella scaldate 4-5 cucchiai di olio con un trito di prezzemolo e uno spicchio di aglio; aggiungete le melanzane e cuocetele per 7-8', poi frullatele nel cutter, dopo aver eliminato l'aglio.

■ **4** Aggiungete alla melanzana frullata la panna, l'uovo, sale, pepe e peperoncino a piacere (ripieno). Stendete la pasta brisée ■ circa mm 3 di spessore e con essa foderate 4 stampi da crostatina (ø cm 14).

■ **5** Riempite gli stampi con il ripieno e infornateli ■ 175 °C per circa 25' (flan).

■ **6** Scolate le bucce di melanzana dal latte, infarinatele bene con le mani, in una ciotola. Scrollatele dalla farina in eccesso e friggetele in abbondante olio per friggere ben caldo (175 °C). Scolatele e poggiatele su carta da cucina. Servite i flan con la dadolata di porcini ■ un ciuffo di bucce fritte, guarnendo a piacere con un paio di foglioline di menta.

Vino *rosso secco, frizzante, vinoso, leggero di corpo Oltrepò Pavese Bonarda frizzante, Modena Lambrusco frizzante, Penisola Sorrentina Gragnano rosso frizzante* ***Acqua*** *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

Piatti e ciotola di porcellana Alessi, piatti di metallo smaltato Variopinte. Padelle Moneta. Indirizzi nell'ultima pagina.

SEDANINI IN UMIDO ROSSO DI SGOMBRO

FACILE •

Tempo: circa 35'

Ingredienti per 6: *• pasta sedanini g 450 • pomodori pelati g 425 • filetti di sgombro fresco g 400 • olio extravergine di oliva g 35 • 4 scalogni di piccole dimensioni • 1 spicchio di aglio • 1 peperoncino fresco • rosmarino • prezzemolo tritato • sale*

■ Eliminate pelle e lische dai filetti di sgombro e divideteli in due per il lungo.

■ Tagliate a fette spesse gli scalogni e metteteli in casseruola con l'aglio intero sbucciato, un rametto di rosmarino, il peperoncino e l'olio. Rosolateli e non appena l'aglio prende colore, eliminatelo con il rosmarino.

■ Aggiungete ora i pelati sminuzzati a mano, il loro liquido e g 300 di acqua. Quando l'umido arriva a bollore unite gli sgombri e lasciateli cuocere per 15'. Spegnete e salate.

■ Mentre l'umido finisce di cuocere, lessate al dente i sedanini; poi scolateli e conditeli con l'umido di sgombro, completando con abbondante prezzemolo tritato.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Garda Pinot grigio, Costa dell'Argentario Ansonica, Vesuvio bianco*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

BIGOLI ALLA PUTTANESCA CON MOLLICA

FACILE •

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• bigoli freschi g 400 • mollica di pane g 70 • 6-7 olive nere • 3 filetti di acciuga sott'olio • capperi sotto sale • prezzemolo tritato • peperoncino • pecorino grattugiato • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mettete a lessare i bigoli in acqua bollente salata.

■ Intanto snocciolate e tritate le olive con un cucchiaio di capperi dissalati e le acciughe. Passate al mixer la mollica.

■ In una larga padella scaldate 5-6 cucchiai di olio, unite il trito preparato e rondelle di peperoncino a piacere. Rosolate velocemente, unite la mollica di pane, mescolate e unite i bigoli ormai cotti e scolati al dente.

■ Saltate i bigoli per 1' e completateli con pecorino a piacere e prezzemolo.

Lo chef dice che: *i bigoli sono simili a grossi spaghetti e sono tipici della cucina veneta. Tradizionalmente venivano preparati con il torchio, detto anche bigolaro, e conditi con un sugo di anatra.*

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Soave superiore, Terratico di Bibbona Trebbiano, Ischia Forastera*
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

SPAETZLE MEDITERRANEI CON FARINA DI CECI

MEDIA ••

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: *• zucchine medie g 230 • pomodorini ciliegia g 200 • farina 00 g 120 • latte g 115 • farina di ceci g 80 • cipolla g 70 • burro g 45 • 2 uova • basilico • olio extravergine di oliva • sale*

■ Setacciate la farina di ceci e la farina 00, mescolatele e unite le uova, il latte, un pizzico di sale: lavorate energicamente con la frusta ottenendo un composto omogeneo e semidenso tipo pastella.

■ Con l'apposito attrezzo versate, in una pentola di acqua bollente salata, l'impasto degli spaetzle. Quando tornano a galla lasciateli cuocere per 1', poi scolateli e metteteli in una ciotola di acqua fredda.

■ Tagliate in quattro spicchi i pomodorini e a fettine sottilissime le zucchine e la cipolla.

■ In un'ampia padella rosolate in un cucchiaio di olio la cipolla, toglietela e nella stessa padella rosolate le zucchine con altri 2 cucchiai di olio. Liberate la padella, fatevi fondere g 15 di burro e rosolate 1/3 degli spaetzle, scolati. Liberate la padella e ripetete per altre due volte l'operazione, aggiungendo sempre g 15 di burro: la cottura in tre turni servirà a evitare un eccesso di umidità consentendo così una bella coloritura degli spaetzle.

■ Quando gli ultimi spaetzle saranno rosolati, aggiungete nella stessa padella tutti gli altri spaetzle, la cipolla e le zucchine e saltate a fuoco vivo per 1', per farli asciugare bene; alla fine unite anche i pomodorini e una presa di basilico tritato, regolate di sale e servite.

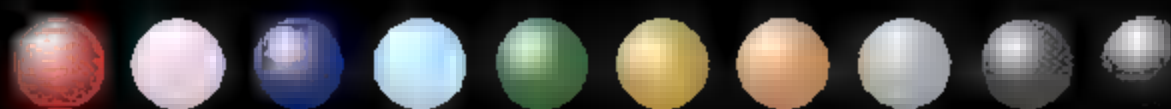
Lo chef dice che: *l'attrezzo per fare gli spaetzle è simile a una "grattugia" a fori larghi e rotondi. Sopra è collocato un piccolo contenitore. L'attrezzo si pone sopra la pentola con l'acqua in ebollizione; si versa la pastella nel contenitore e lo si fa scorrere avanti e indietro lungo la "grattugia" in modo che il composto scenda a goccioloni nell'acqua. Rapprendendosi si formeranno gli spaetzle.*

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Oltrepò Pavese Chardonnay, Colli di Luni Vermentino, Sannio Greco*
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

Piatti di porcellana e posata di acciaio Alessi, piatti, ciotole e posata di metallo smaltato Variopinte, tovagliolo Society by Limonta. Indirizzi nell'ultima pagina.

sedanini in umido rosso di sgombro

bigoli alla puttanesca con mollica

spaetzle mediterranei con farina di ceci

ravioli alla mozzarella su salsa di melanzane

DA SAPERE
Una volta stesa, la sfoglia non deve asciugarsi troppo, altrimenti perde elasticità e diventa difficile confezionare i ravioli. Se ciò dovesse accadere, spennellate con un velo di acqua i quadrati di pasta, pronti per essere farciti.

RAVIOLI ALLA MOZZARELLA SU SALSA DI MELANZANE

MEDIA ••

Tempo: circa 1 ora e 30'

Ingredienti per 6: *Pasta: • farina g 220 più un po' • 2 uova • olio extravergine di oliva • sale. Ripieno e condimento: • 1 melanzana lunga g 450 • mozzarella g 350 • pomodoro g 120 • peperone rosso e giallo g 80 • fagiolini lessati g 65 • 1 scalogno • grana grattugiato • peperoncino • prezzemolo • origano • albume • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Mescolate la farina con le uova, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Impastate poi il composto sulla spianatoia infarinata fino ■ quando non sarà liscio e omogeneo. Avvolgete la pasta nella pellicola e mettetela ■ riposare in frigorifero per 30' circa.

■ Intanto tagliate in due per il lungo la melanzana, incidetene la polpa con tagli incrociati ■ appoggiate le due mezze melanzane, con la parte della polpa rivolta verso il basso, su una teglia coperta di carta da forno unta con un velo di olio. Infornate a 200 °C per 15' almeno. Infine sfornate, lasciate intiepidire e ricavate la polpa. Frullatela con 2 cucchiai di grana, un pizzico di sale, g 50 di olio e g 190 di acqua ottenendo una salsa cremosa.

■ Tagliate a dadini il pomodoro liberato dei semi, i peperoni e lo scalogno e riducete a rocchetti i fagiolini.

■ Scaldate in padella un velo di olio, unite tutte le verdure in dadolata, qualche rondella di peperoncino a piacere ■ saltate tutto vivacemente per 1'. Tenete da parte.

■ Frullate la mozzarella con g 10 di olio, pepe e un pizzico di sale, se occorre. Mescolatela poi con origano e prezzemolo tritato (ripieno).

■ Stendete la pasta in una sfoglia sottile e ritagliatevi 18 quadrati di cm 10 di lato.

■ Spennellate con l'albume battuto il bordo dei quadrati; ponete al centro di ciascuno un cucchiaio di ripieno, piegate il quadrato lungo la diagonale e sigillate bene i bordi. Chiudete i triangoli congiungendo i due angoli alla base.

■ Lessate i ravioli in acqua bollente salata per 3' da quando vengono a galla. Scolateli, distribuiteli nei piatti sulla salsa di melanzane ■ completateli con le verdure saltate in padella e poco prezzemolo tritato.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Colli Euganei bianco, Colline Lucchesi Sauvignon, Velletri bianco secco*
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

GNOCCHI DI SEMOLINO SULLE VERDURE

MEDIA ●●

Tempo: 1 ora

Ingredienti per 8: • *latte litri 1,2* • *cipolla rossa g 300* • *semolino g 250* • *insalata mista a piacere g 200* • *scamorza g 100* • *burro g 30* • *2 uova* • *grana grattugiato* • *erbe tritate (prezzemolo, maggiorana, basilico)* • *olio extravergine di oliva* • *sale*

■ Affettate la cipolla, rosolatela in padella con 3 cucchiai di olio a fuoco vivo per 3-4', aggiungete quindi l'insalata mista, lavata e sminuzzata, fatela appassire e spegnete.

■ Portate a bollore il latte con il burro, versate ora a pioggia il semolino e salate. Mescolate vigorosamente con la frusta per non formare grumi e cuocete, sempre mescolando, per 10'.

■ Allontanate il semolino dal fuoco, unitevi le uova, insaporitelo con 2 abbondanti cucchiai di grana, mescolate amalgamando bene.

■ Con il porzionatore da gelato preparate circa 40 palline di semolino (gnocchi); bagnate ogni volta il porzionatore per non far attaccare il semolino.

■ Distribuite in una pirofila le verdure rosolate, un pizzico di erbe tritate e disponetevi sopra gli gnocchi; coprite con fettine sottili di scamorza e infornate a 200 °C per pochi minuti: la scamorza dovrà solo fondersi. Completate a piacere con pepe o paprica.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Valdadige bianco, Bolgheri bianco, Ostuni bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

gnocchi di semolino sulle verdure

RISOTTO AL PORRO CON SALSICCIA E OLIVE

FACILE ●

Tempo: 30'

Ingredienti per 4: • *brodo di carne litri 1* • *riso Vialone nano g 320* • *porro pulito g 170* • *falda di peperone verde g 40* • *salsiccia napoletana g 40* • *12 olive di Gaeta snocciolate* • *prezzemolo* • *grana grattugiato* • *vino bianco secco* • *burro* • *olio extravergine di oliva*

■ Portate a bollore il brodo, tagliate a cubetti la salsiccia, a dadolata finissima il peperone, tritate le olive e affettate il porro.

■ Rosolate in 3 cucchiai di olio il porro, unite il riso, lasciatelo tostare per meno di 1', sfumate con 1/3 di bicchiere di vino poi proseguite la cottura con il brodo bollente: il Vialone nano cuoce in circa 15'.

■ Mantecate il risotto con una noce di burro, un paio di cucchiai di grana, le olive, la salsiccia e il peperone. Completate con un pizzico di prezzemolo tritato fine e servite subito.

Vino *rosato secco, fragrante, di buona acidità Bardolino Chiaretto, Parrina rosato, Castel San Lorenzo rosato*
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

risotto al porro con salsiccia e olive

Molte altre ricette di primi su www.lacucinaitaliana.it

PESCI

STUFATO DI RANA PESCATRICE AI CECI

FACILE

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 6: *• 1 trancio di rana pescatrice g 900 • ceci lessati g 250 • cipolla g 150 • peperone rosso g 50 • burro g 35 • vino bianco secco • brodo vegetale • olio extravergine di oliva • sale*

■ Rosolate il trancio di pescatrice nel burro nocciola, facendolo colorire su tutti i lati.

■ Affettate la cipolla e stufatela con il peperone a dadini in 2 cucchiai di olio; dopo 2' unite la pescatrice, i ceci, 2 bicchieri di vino, un mestolino di brodo e regolate di sale, se occorre. Coperchiate e stufate a fuoco medio-alto per 20-25'. A cottura ultimata frullate metà dei ceci e mescolateli poi con il fondo di cottura, che diventerà così più denso e cremoso.

■ Servite la pescatrice spolverizzandola, a piacere, con del peperoncino in polvere.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Bagnoli bianco classico, Val di Cornia Vermentino, Salaparuta Inzolia*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

FILETTI DI TROTA DORATI

MEDIA

Tempo: circa 35'

Ingredienti per 4: *• 2 trote g 500 • acini di uva bianca g 100 • peperone verde g 30 • sedano g 30 • 3 grosse code di scampo • farina di semola di grano duro • burro • olio extravergine di oliva • sale*

■ Sgusciate le code di scampo e tritatele insieme con il sedano e il peperone (battuto di scampi).

■ Sfilettate le trote e tagliatele a losanghe.

■ Scaldate in un'ampia padella una noce di burro e 2 cucchiai di olio; quando il grasso comincia a sfrigolare, disponete nella padella, senza sovrapporle, le losanghe di trota, passate appena prima nella farina di semola; fatele dorare su un lato, quindi giratele, salatele e fatele dorare anche sull'altro lato.

■ Togliete la trota dalla padella e, nella stessa, aggiungete 2 cucchiai di olio, il battuto di scampi, facendolo rosolare a fuoco vivo per 1'.

■ Rimettete in padella la trota, aggiungete gli acini di uva tagliati a spicchietti, lasciate insaporire per pochi secondi, aggiustate di sale, se necessario, spegnete e servite subito.

Vino *bianco frizzante, sapore secco e fresco Cortese dell'Alto Monferrato frizzante, Oltrepò Pavese Riesling frizzante, Colli della Sabina bianco frizzante*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

TRANCI DI ROMBO CON PATATE E PORCINI

PER ESPERTI

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• 1 rombo kg 1,5 • patate g 300 • porcini piccoli mondati g 300 • salvia • aglio • vino bianco secco • burro • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Pelate le patate, tagliatele a rondelle sottili, ungetele con un cucchiaio di olio, appoggiatele su una placca coperta di carta da forno, salatele e infornatele a 220 °C per 10'.

■ Eliminate la testa del rombo: appoggiate un grande coltello o una mannaia, con la punta verso il centro, lungo la linea di una branchia e date un colpo secco sul dorso della lama con un batticarne; ripetete l'operazione sull'altro lato, staccando completamente la testa del rombo. Dividete quindi il rombo in due nel senso della lunghezza seguendo la lisca centrale, eviscératelo e tagliatelo in tranci larghi cm 3-4.

■ Scaldate in padella un cucchiaio di olio con una noce di burro, un ciuffo di salvia e uno spicchio di aglio con la buccia e leggermente schiacciato. Appena il burro comincia a colorirsi, aggiungete i porcini a fette, saltateli a fuoco vivo per 2', poi salateli. Aggiungete infine le patate, appena sfornate, e proseguite la cottura per 1'.

■ Togliete dalla padella porcini e patate e, nella stessa, mettete i tranci di rombo appoggiandoli sul lato della polpa; arrostiteli da una parte per 2-3', quindi girateli, salateli, pepateli, sfumateli con 1/3 di bicchiere di vino e proseguite la cottura per altri 2'.

■ Togliete il pesce dalla padella e nella stessa rimettete i porcini e le patate a insaporirsi per 1'. Serviteli con i tranci di rombo.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Montello e Colli Asolani Pinot grigio, Offida Pecorino, Alcamo Grillo*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

Piatti di porcellana Alessi, piatti di metallo smaltato Variopinte, tovaglioli Society by Limonta. Indirizzi nell'ultima pagina.

stufato di rana pescatrice ai ceci

filetti di trota dorati

tranci di rombo con patate e porcini

strudel di pesce con spinaci e cipolla di Tropea

DA [illegible]
È molto importante far riposare la pasta da strudel sotto la pentola calda: questa operazione le farà perdere l'eccessiva elasticità, mantenendo però la resistenza: sarà quindi possibile allargarla fino a renderla sottilissima senza che si ritiri o si rompa.

STRUDEL DI PESCE CON SPINACI E CIPOLLA DI TROPEA

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora e 30'

Ingredienti per 6: *Pasta da strudel: • farina g 150 più un po' • burro g 50 • 1 uovo • sale. Ripieno: • calamari medi puliti g 200 • alici spinate g 150 • code di gambero sgusciate g 125 • cozze sgusciate g 120 • noci di capasanta g 120 • mollica di pane g 80 • basilico • olio extravergine di oliva • sale. Per completare: • 1 cipolla di Tropea g 200 • spinaci novelli g 120 • olio extravergine di oliva • origano secco • sale • pepe*

■ Pasta da strudel: impastate la farina con il burro morbido, un pizzico di sale, g 40 di acqua e l'uovo. Formate una palla con la pasta, appoggiatela su un ripiano che regga il calore e copritela con una pentola, riscaldata sul fornello; lasciatela riposare per 30'.

■ Ripieno: dividete in due le alici eliminando tutte le code. Affettate le capesante. Scottate per 1' i calamari in acqua bollente, poi tagliateli a rondelle sottili, dividendo in due i ciuffi dei tentacoli. Tagliate in dadolata le code di gambero. Tritate la mollica di pane.

■ Appoggiate la pasta su un largo canovaccio lievemente infarinato, cominciate ad allargarla premendola con la punta delle dita, poi stendetela con il matterello il più sottile possibile senza romperla. Infine infilate le mani sotto la pasta, con il dorso verso l'alto, e allargatela ancora fino a renderla quasi trasparente: manovra da fare con estrema delicatezza e attenzione.

■ Distribuite sulla pasta la mollica di pane, le alici, i calamari, le cozze, le capesante e i gamberi e 10 foglie di basilico; irrorate con 2-3 cucchiai di olio e salate.

■ Con l'aiuto del canovaccio arrotolate lo strudel e piegatelo poi a ferro di cavallo. Appoggiatelo delicatamente su una placca coperta di carta da forno, ungetelo, salatelo, pepatelo, spolverizzatelo di origano secco e infornatelo a 180-190 °C per 25' circa.

■ Tagliate a spicchietti la cipolla e saltatela in padella con gli spinaci in 2-3 cucchiai di olio per un paio di minuti; spegnete e salate.

■ Sfornate lo strudel e servitelo accompagnandolo con le verdure saltate.

Lo chef dice che: in alternativa alla pasta da strudel si può utilizzare la pasta sfoglia. Andrà tirata molto sottile, altrimenti rischia di non cuocersi bene all'interno.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Lugana superiore, Verdicchio di Matelica, Delia Nivolelli Chardonnay
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

BRANZINO AL SALE CON TRE SALSE

FACILE

Tempo: circa 1 [illegible]

Ingredienti per 4: *• sale grosso kg 1,5 • 2 branzini da g 400 cad. • olio extravergine di oliva g 90 • yogurt bianco g 50 • mollica g 30 • 3 tuorli sodi • 3 filetti di acciuga sott'olio • aglio • capperi sotto sale • latte • scalogno • prezzemolo • basilico • timo • rosmarino • aceto bianco • sale fino*

■ Cuocete 3 spicchi di aglio non sbucciati in abbondante acqua per 40-45'. Sciacquate 2 cucchiai di capperi e metteteli a bagno in acqua.

■ Sul fondo di una pirofila poco più grande dei branzini formate uno strato di sale di circa cm 2; appoggiatevi sopra i branzini, eviscerati, alternandoli a rametti di rosmarino, copriteli bene con il resto del sale e infornateli a 200 °C per circa 20-25'.

■ Scolate e asciugate i capperi; con il frullatore a immersione frullateli con un ciuffetto di prezzemolo, qualche foglia di basilico, un pizzico di foglie di timo, un pezzetto di scalogno tagliato a rondelline, g 50 di olio e g 10 di aceto (prima salsa). Frullate la polpa dell'aglio con la mollica ammollata nel latte e non strizzata, g 40 di olio e un pizzico di sale; se la salsa dovesse risultare troppo densa, unite un poco del latte dell'ammollo (seconda salsa). Frullate i tuorli sodi con lo yogurt e le acciughe (terza salsa). Sfornate il pesce, eliminate la crosta di sale e servitelo con le salse.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Colli Euganei Chardonnay, Riviera Ligure di Ponente Vermentino, Marino secco*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

BOCCONCINI DI TONNO

FACILE

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• tonno pulito g 500 • 20 pomodorini ciliegia a media maturazione • 1 peperoncino fresco • 1 scalogno piccolo • 1/2 avocado non troppo maturo • prezzemolo tritato • limone • olio extravergine • sale*

■ Tagliate a bocconcini il tonno. Praticate due piccoli tagli sui pomodorini; tritate lo scalogno e rosolatelo a fuoco vivo in 3 cucchiai di olio con i pomodorini. Appena cominciano a rosolarsi, toglieteli dalla padella e nella stessa rosolate vivacemente il tonno con il peperoncino per 2': il tonno dovrà risultare rosato all'interno.

■ Spegnete il fuoco, rimettete in padella i pomodorini, l'avocado a cubetti, la scorza grattugiata di mezzo limone e un pizzicone di prezzemolo; eliminate il peperoncino, aggiustate di sale, mescolate e servite.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Alto Adige Terlano Pinot bianco, Colli Orientali del Friuli Rosazzo bianco, Orvieto*
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

Molte altre ricette di pesce su www.lacucinaitaliana.it

ZUCCHINE RIPIENE DI PATATE E PORCINI

FACILE ●

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 4: *• 4 zucchine uguali g 800 • patate g 250 • porcini puliti g 200 • robiola di capra g 100 • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Mettete a lessare le patate.

■ Intanto spuntate le zucchine e dividete ognuna in due rocchetti. Eliminate una fettina di buccia e scavate le mezze zucchine lasciando mm 5-6 di polpa.

■ Cuocete le zucchine per 2-3' in acqua bollente salata, scolatele, appoggiatele su un telo con la parte scavata verso il basso e fatele asciugare.

■ Tagliate a cubetti i porcini, saltateli in padella per 2-3' con lo spicchio di aglio con la buccia e un filo di olio. Spegnete, salate e pepate i porcini, spolverizzateli di prezzemolo tritato a piacere ed eliminate l'aglio.

■ Sbucciate le patate lessate, schiacciatele con la forchetta, conditele con un filo di olio, un pizzico di prezzemolo tritato e uno di sale.

■ Distribuite le patate sul fondo delle zucchine, coprite con i funghi e fiocchetti di robiola. Si possono servire a temperatura ambiente o intiepidite in forno.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Valcalepio bianco, Friuli-Grave Verduzzo friulano, Terre di Casole bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

PARMIGIANA DI PEPERONI ROSSI

FACILE ●

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 4: *• peperoni rossi kg 1 • mozzarella di bufala g 400 • pomodorini ciliegia g 120 • pinoli g 30 • 1 cucchiaio di capperi piccoli sotto sale • grana grattugiato • basilico • olio extravergine di oliva • sale*

■ Ungete di olio i peperoni e infornateli a 200 °C per 20-25'. Poi fateli intiepidire chiusi in un sacchetto.

■ Tagliate a striscioline la mozzarella, raccoglietela in una ciotola, copritela e tenetela al fresco: dovrà perdere il suo latticello.

■ Dissalate i capperi lasciandoli a bagno per 10-15'.

■ Frullate i pomodorini con g 50 di olio, 7-8 foglie di basilico, i pinoli e un pizzico di sale: otterrete un pesto molto fluido e profumato.

■ Pelate i peperoni, eliminate semi e filamenti e tagliateli a strisce di cm 2, poi salateli.

■ Scolate la mozzarella e i capperi. In una pirofila distribuite le strisce di peperone leggermente arrotolate, la mozzarella e i capperi.

■ Condite tutto con il pesto di pomodoro, spolverizzate di grana e infornate sotto il grill per 2': la preparazione deve soltanto intiepidirsi e la mozzarella cominciare a fondersi.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo Trentino rosso, Piave Merlot, Irpinia rosso*
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

TARTARA DI VERDURE IN ANELLO DI ZUCCHINA

MEDIA ●●

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• 1 zucchina grande g 250 • falde di peperone rosso, giallo e verde g 200 • 1 zucchina novella g 80 • fagiolini g 80 • pomodoro g 80 • 5 olive verdi giganti di Cerignola • basilico • olio extravergine di oliva • sale • pepe in grani*

■ Tagliate i fagiolini a rocchetti e lessateli al dente. Tagliate a dadini di mm 2 (brunoise) le falde di peperone, la zucchina novella, le olive e spezzettate minutamente 10 foglie di basilico. Mescolate le verdure crude con i fagiolini, condite con un cucchiaio di olio, una macinata di pepe e fate marinare per 15' (tartara).

■ Spuntate la zucchina grande, affettatela per il lungo con la mandolina o con l'affettatrice ricavando 12 nastri. Ungete di olio le fette e scottatele, in padella, mezzo minuto per lato e alla fine salatele.

■ Foderate internamente, con 3 fette di zucchina, un anello (ø cm 8). Salate la tartara di verdure, distribuitene 1/4 nell'anello e premete delicatamente per compattarla, poi sfilate l'anello. Ripetete l'operazione per altre tre volte ottenendo 4 tartare in tutto.

■ Svuotate il pomodoro, tagliatelo a dadini, conditelo con olio e sale e servitelo come accompagnamento alle tartare di verdure.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese, Cilento Fiano*
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Piatti di metallo smaltato Variopinte, piatti di porcellana Alessi, tovagliolo Society by Limonta. Indirizzi nell'ultima pagina.

zucchine ripiene di patate e porcini

parmigiana di peperoni rossi

tartara di verdure in anello di zucchina

FINOCCHI DORATI E SALVIA FRITTA

MEDIA ●●

Tempo: circa 45' più il raffreddamento

Ingredienti per 4: *• 4 grossi finocchi mondati • 2 uova • 20 foglie di salvia • limone • alloro • grana grattugiato • farina • olio extravergine di oliva • sale*

■ Praticate un taglio a croce sul fondo dei finocchi. Portate a bollore una pentola di acqua con 2 foglie di alloro e una spessa rondella di limone. Salate ■ tuffatevi i finocchi cuocendoli per 15'. Spegnete e lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura.

■ Scolate i finocchi, asciugateli e tagliateli in 4 fette verticali di circa cm 2 di spessore. Battete le uova con un cucchiaio di grana, un cucchiaino di farina e un pizzico di sale. Passate le fette di finocchio nelle uova battute e fatele dorare in un dito di olio ben caldo per 1' per lato. Scolatele e tenetele in caldo mentre preparate la salvia.

■ Scaldate in un pentolino 2-3 dita di olio e friggetevi velocemente le foglie di salvia passate nelle uova battute. Scolatele su carta da cucina per assorbire il grasso in eccesso e servitele subito come accompagnamento dei finocchi dorati.

Lo chef dice che: *l'incisione a croce praticata sul fondo dei finocchi permetterà di cuocerli in modo più omogeneo.*

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Langhe Arneis, Monti Lessini bianco,
Colli Altotiberini bianco
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

INSALATA AUTUNNALE CON UVA E PORCINI

FACILE ●

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• porcini g 200 • rucola g 200 • uva rosata g 150 • raspadura g 100 • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mondate la rucola eliminando la parte più fibrosa e dura dei gambi. Tagliate ■ metà gli acini di uva ed eliminate i semi.

■ Mondate i porcini: tagliate via la parte finale dei gambi, puliteli con un telo umido e poi affettateli finemente. Per poterli preparare ■ consumare crudi, i porcini devono essere piccoli e particolarmente sodi.

■ Frullate g 30 di uva con g 30 di olio e un pizzico di sale fino a ottenere una salsa liscia ■ omogenea.

■ Mescolate la rucola con i porcini e l'uva, condite con la salsa ■ completate con la raspadura.

Lo chef dice che: *la raspadura è una specialità del Lodigiano che si ottiene "raspando" le forme del tipico formaggio grana locale, creando riccioli leggerissimi e quasi trasparenti simili a petali.*

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Merlara Pinot bianco, Orcia bianco,
Castel del Monte bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

finocchi dorati e salvia fritta

insalata autunnale con uva e porcini

Molte altre ricette di verdure su www.lacucinaitaliana.it

SECONDI

SCALOPPINE IMPANATE CON SALSA DI PEPERONI

MEDIA ●●

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• 10 fettine di polpa di manzo g 400 • 1 peperone rosso g 220 • 1 peperone verde g 220 • 1 uovo • 1 spicchio di aglio • farina • pangrattato • basilico • olio extravergine di oliva • sale*

■ Arrostite il peperone rosso sulla gratella per circa 20', fatelo raffreddare chiuso in un sacchetto di carta, poi spellatelo e frullatelo, ottenendo una crema.

■ Tagliate a dadini il peperone verde e arrostitelo in padella con 3 cucchiai di olio. Quando comincia a colorirsi, dopo 2-3', aggiungete l'aglio tritato, 5-6 foglie di basilico spezzettate ■ mescolate. Aggiungete infine il peperone frullato, 3-4 cucchiai di acqua, sale. Mescolate bene per amalgamare tutto e spegnete (salsa).

■ Battete le fettine di manzo, infarinatele, passatele nell'uovo battuto con un pizzico di sale, quindi impanatele nel pangrattato.

■ Cuocetele in g 70 di olio per circa 1' e mezzo per lato. Data la quantità, dovrete cuocerle in due turni: sciacquate la padella tra uno e l'altro e rinnovate l'olio.

■ Tagliate le fettine ■ pezzi (scaloppine) e servitele insieme alla salsa di peperoni.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
San Colombano, Colli di Faenza Sangiovese, Colline Joniche Tarantine rosso
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

ARROSTO DI VITELLO AROMATICO

MEDIA ●●

Tempo: circa 2 ore ■ 30'

Ingredienti per 8: *• un pezzo di fesa di vitello kg 1,5 • prosciutto crudo all'osso g 50 • panna fresca g 50 • 3 filetti di acciuga • 1 cipolla • menta • prezzemolo • rosmarino • capperi sotto sale • brodo vegetale • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Tagliate dal pezzo di fesa una parte pari a g 170 (il "codino"); riducetela ■ pezzetti, tritatela nel cutter con il prosciutto e la panna, 4-5 foglie di menta e un ciuffo di prezzemolo tritati e un pizzico di sale: otterrete una sorta di pasta (ripieno).

■ Aprite ■ metà per il lungo il pezzo di fesa; poi, sempre per il lungo, tagliando dal centro verso l'esterno, ricavate due lembi. Spalmate il ripieno al centro della carne, rimboccatevi sopra i due lembi, ricomponete il pezzo di fesa ■ legatelo a mo' di arrosto.

■ Mettete l'arrosto in una pirofila, salatelo, pepatelo e irroratelo con 3-4 cucchiai di olio; infornatelo a 200 °C per circa 30', poi bagnatelo con 2 bicchieri di vino.

■ Affettate la cipolla ■ rosolatela con 3-4 cucchiai di olio in una casseruola che contenga l'arrosto. Quando l'olio sfrigolerà, unite l'arrosto, tutto il suo sugo di cottura, 2 cucchiai di capperi dissalati, un rametto di rosmarino intero e 2 mestoli di brodo vegetale. Coprite e cuocete per circa 1 ora e 30' a fuoco medio.

■ Togliete la carne ed eliminate lo spago. Riportate a bollore il fondo di cottura dell'arrosto, unitevi i filetti di acciuga tritati e fateli sciogliere per qualche minuto. Servite l'arrosto con questa sapida salsina.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Verduno Pelaverga, Riviera del Brenta Merlot, Costa d'Amalfi Furore rosso
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

INVOLTINI DORATI DI PROSCIUTTO E GORGONZOLA

FACILE ●

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• 6 fette di prosciutto cotto un po' spesse g 60 cad. • spinaci lessati g 270 • 6 fette di pancarré g 145 • burro g 100 • gorgonzola g 75 • 1 uovo • prezzemolo • aglio • farina • sale*

■ Tagliate a pezzetti il pancarré e frullatelo nel cutter con un ciuffo di prezzemolo tritato, fino a ottenere una panure verde.

■ Strizzate gli spinaci e sminuzzateli, quindi saltateli in padella con g 30 di burro ■ uno spicchio di aglio. Cuoceteli 2-3' salando leggermente, poi spegnete, togliete l'aglio e fateli raffreddare in una ciotola.

■ Mescolate il gorgonzola con gli spinaci (composto).

■ Spalmate con il composto le fette di prosciutto poi piegatele in tre richiudendole a involtino. Tagliatele a metà, infarinatele, passatele nell'uovo battuto con un pizzico di sale, quindi nella panure verde.

■ Sciogliete g 35 di burro in una padella: quando diventa color nocciola, cuocetevi metà degli involtini, per circa mezzo minuto per lato. Sciacquate la padella, rinnovate il burro e cuocete i rimanenti involtini.

■ Servite a piacere con insalatina ■ pomodori a fette.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Trentino superiore Marzemino, Grance Senesi Sangiovese, Lago di Corbara rosso
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

Piatti e ciotola di porcellana Alessi, piatti di metallo smaltato Variopinte, tovaglioli Society by Limonta. Indirizzi nell'ultima pagina.

scaloppine impanate con salsa di peperoni

arrosto di vitello aromatico

involtini dorati di prosciutto e gorgonzola

BRVNELLI.
IL PECORINO DI ROMA.

CHI È BRVNELLI?
Identità romana dal 1938, BRVNELLI industria lattiero-casearia, ancora oggi gestita dalla famiglia Brunelli, è azienda leader nella produzione del **Pecorino Romano D.O.P. prodotto nel Lazio.** Il tutto seguendo uno stretto disciplinare di produzione di questo formaggio tipico laziale, antico come la storia di Roma. **Tradizione** e **Innovazione** con la **Qualità** di sempre sono i valori trasmessi lungo tutta la filiera produttiva, dalla raccolta latte al prodotto finito a marchio BRVNELLI che viene scelto da chi ama la buona cucina italiana.

CARATTERISTICHE UNICHE DEL PECORINO ROMANO D.O.P. BRVNELLI

Raccolta Latte: Il latte di pecora, materia prima del Pecorino Romano, viene raccolto da greggi altamente selezionate prevalentemente dai ricchi pascoli del **fertile Agro Romano,** da Ottobre a Giugno, nel rispetto del ciclo naturale della pecora da latte.

Salatura: esclusivamente a secco!
BRVNELLI ancora oggi come secoli fa, secondo la tradizione romana, porta avanti la salatura a secco, anziché ad immersione in salamoia. Le forme di Pecorino Romano vengono lavate, massaggiate e coccolate con sale marino più volte nel corso della stagionatura.
Il BRVNELLI D.O.P assume così un sapore delicatamente piccante, gradevole al gusto anche per i palati più fini!

Luogo di Stagionatura: unico ad avere come letto di stagionatura delle **antiche grotte naturali tufacee risalenti al periodo Etrusco-Romano del I sec. A.C.** Qui temperatura e umidità, perfettamente bilanciate, consentono di raggiungere in maniera assolutamente naturale la perfetta stagionatura del BRVNELLI D.O.P.

Periodo di Stagionatura: non inferiore ai **12 mesi** per il BRVNELLI D.O.P. più giovane, fino ai **18 mesi** per il più maturo, secondo la millenaria tradizione romana.
La sua eccellenza si riconosce immediatamente per il gradevole impatto friabile e scaglioso, ideale da servire come gusto aggiunto ai migliori piatti della cucina italiana.

Finitura: tipica dell'antica Roma e che ancora oggi contraddistingue il BRVNELLI D.O.P. è la sua caratteristica scorza nera, la "cappatura" nera come comunemente viene definita. Introdotta secoli fa per proteggere la forma di Pecorino Romano da agenti esterni, oggi è unicamente simbolo della tradizione romana.

DAL CUORE DEL SAPORE...
IL CUORE DEL PECORINO ROMANO

*Pronto al consumo in una comoda vaschetta da **200gr.** il **BRVNELLI D.O.P.** mantiene inalterate le sue gradevoli caratteristiche grazie ai più innovativi sistemi di confezionamento.*

"CUORICINI" di Pecorino Romano.
Appena nati, i CUORICINI sono l'innovazione del BRVNELLI D.O.P. Dal cuore della forma, la parte più squisitamente delicata al palato, si gustano assaggi da 2gr. a forma di cuore, ideali da servire con fragole e spumante!

*Il **BRVNELLI D.O.P.** già **grattugiato** è offerto in pratiche bustine richiudibili da 60gr. e 100gr. studiate per accontentare anche i più esigenti!*

dal 1938

AUT. CONSORZIO PER LA TUTELA DEL FORMAGGIO PECORINO ROMANO N.63/92 D.P.R. 30/10/1955 MODIF. CON D.M. 06/06/1995 D.O.P. - REG. CE 1107/96

GARANTITO DAL MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE, ALIMENTARI E FORESTALI AI SENSI DELL'ART. 10 DEL REG. (CE) 510/2006

www.brunelli.it

spezzatino con salsiccia e sugo di pomodoro

DA SAPERE

Per questa ricetta abbiamo usato la luganiga, una salsiccia fresca diffusa, in forme leggermente diverse, in tutta l'Italia settentrionale. Sottile e lunga, si consuma fresca, cotta in vari modi (alla griglia, in umido) ed è preparata con parti grasse e magre di suino, solitamente ricavate dalla spalla.

SPEZZATINO CON SALSICCIA E SUGO DI POMODORO

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ▬

Ingredienti per 6: *• noce di vitello g 450 • 3 pomodori ramati g 400 • salsiccia fresca g 380 • 1 piccolo gambo di sedano • 1/2 carota • 1/2 cipolla • aglio • prezzemolo • basilico • pane • semi di finocchio • olio extravergine di oliva • sale • pepe nero in grani*

■ Tagliate la noce di vitello in bocconi da spezzatino.

■ Spellate la salsiccia e sgranatela lavorandola con la lama di un coltello, di piatto, ottenendo una pasta.

■ Pestate insieme un cucchiaino di semi di finocchio e un cucchiaino scarso di pepe nero in grani.

■ Condite la pasta di salsiccia con gli aromi, aggiungendo anche un po' di sale e un ciuffo di prezzemolo tritato. Fatene poi delle polpettine grandi quanto i bocconi di vitello.

■ Tritate in dadolata la carota, il sedano e la cipolla, poi fateli soffriggere in una casseruola con 3 cucchiai di olio per un paio di minuti.

■ Spostatevi dal fuoco e unite al soffritto la carne e le polpette di salsiccia; tornate sul fuoco, abbassate la fiamma, coperchiate e cuocete per circa 15', poi scoperchiate e lasciate restringere il fondo di cottura a fuoco vivo, finché la carne prende colore. Quasi al termine aggiustate di sale, se serve.

■ Mentre cuoce lo spezzatino, incidete a croce la pelle dei pomodori, scottateli in acqua bollente per pochi secondi, poi spellateli, quindi tagliateli in piccola dadolata (concassé).

■ Scaldate g 70 di olio con mezzo spicchio di aglio sbucciato e tritato, una cucchiaiata di prezzemolo tritato. Quando è caldo, unite il concassé: cuocete a fuoco vivo, con un po' di sale, per circa 1' (sugo).

■ Servite lo spezzatino e la salsiccia aromatica con il sugo ristretto di pomodoro. Accompagnate ogni piatto con una fettina di pane sottile, leggermente tostato e decorate con un ciuffetto di basilico.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Colli Berici Carmenere, Pietraviva Canaiolo, Penisola Sorrentina rosso
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

FUSI DI POLLO ARROSTITI CON PESCHE E ZENZERO

FACILE •

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• 6 fusi di pollo • 1 pesca • 1 grosso cipollotto • zenzero fresco • prezzemolo • vino bianco secco • brodo vegetale • olio extravergine • sale • pepe*

■ Mettete i fusi di pollo in una pirofila o in una rostiera, irrorate di olio, salate, pepate e infornate a 220 °C per 20'.

■ Quando i fusi sono dorati, aggiungete la pesca tagliata a pezzetti con la buccia, il cipollotto a pezzetti e 3-4 rondelle di zenzero. Cuocete ancora per 10', sfumate con mezzo bicchiere di vino e un mestolo di brodo e completate la cottura in altri 15'.

■ Unite un trito di prezzemolo, poi togliete i fusi dalla rostiera, eliminate lo zenzero e fate restringere il fondo di cottura in padella. Servite i fusi con il loro sugo.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Collio Pinot grigio, Verdicchio dei Castelli di Jesi, Lamezia Greco
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

OMELETTE ALLE BIETOLE

MEDIA ••

Tempo: circa [illegible] più l'ammollo

Ingredienti per 4: *• bietole mondate g 250 • 4 fette di mozzarella g 100 • 8 uova • 8 pomodorini ciliegia • 8 fettine di salame piccante calabrese • 1 cipolla • burro • latte • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Scottate le bietole in acqua bollente per 1-2' dal bollore, raffreddatele in acqua fredda, scolatele, strizzatele leggermente e sminuzzatele.

■ Insaporitele in padella con un cucchiaio di olio caldo, per 1', salate e completate con una piccola noce di burro, poi lasciate raffreddare.

■ Affettate la cipolla a velo e mettetela a bagno in acqua per 1 ora, cambiando 2-3 volte l'acqua.

■ Incidete i pomodorini e arrostiteli in padella per 1' a fuoco vivo, con un filo di olio, sale e pepe.

■ Battete 2 uova con 2 cucchiai di latte e un pizzico di sale e mescolate con 1/4 delle bietole (composto).

■ Scaldate in una padella di cm 16-18 di diametro un cucchiaio di olio e, appena prima che cominci a fumare, versatevi il composto; smuovetelo finché non comincia a rapprendersi, poi ripiegate l'omelette su se stessa, assestando dei colpi sul manico della padella. Cuocete per 2-3' aggiungendo qualche fiocchetto di burro e finendo di arrotolare l'omelette. Preparatene altre 3 allo stesso modo.

■ Servitele con la mozzarella, la cipolla scolata e spiedini di pomodorini e salame. Completate con pepe.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Colli Piacentini Sauvignon, Est! Est!! Est!!! di Montefiascone, Contea di Sclafani Catarratto
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

fusi di pollo arrostiti con pesche e zenzero

omelette alle bietole

Molte altre ricette di secondi su www.lacucinaitaliana.it

CROSTATA ALLA CREMA DI LAMPONI CON I FICHI

MEDIA ••

Tempo: circa 1 ora ■ 30'

Ingredienti per 8: *Pasta frolla: • farina g 250 • burro g 100 • zucchero g 100 • 2 tuorli • 1/2 bustina di vanillina • sale. Crema di lamponi: • lamponi g 125 • burro g 60 • 1/2 limone • maizena. Per decorare: • 5-6 fichi • lamponi • zucchero a velo • menta*

■ Pasta frolla: impastate la farina con il burro morbido a pezzetti e lo zucchero; unite i tuorli, un pizzico di sale e la vanillina, impastate velocemente, modellate la pasta a palla, copritela e fatela riposare in frigo per 1 ora.

■ Crema: raccogliete in una bacinella il burro fuso, i lamponi brevemente frullati, un cucchiaino di maizena, g 30 di succo e ■ scorza grattugiata del mezzo limone. Portate su un bagnomaria caldo e cuocete mescolando, ma senza montare, finché la crema non comincia ad addensarsi. Togliete dal bagnomaria e fate raffreddare.

■ Stendete la pasta frolla a mm 3-4 e con essa foderate uno stampo da crostata (ø cm 24); coprite la pasta con carta da forno, riempite con legumi secchi e infornate a 180 °C per 30' circa (cottura in bianco).

■ Sfornate la crostata, eliminate i legumi e la carta ■ lasciatela raffreddare. Stendete poi sul fondo la crema di lamponi e completate con spicchi di fichi sbucciati, lamponi, foglioline di menta e zucchero a velo.

Lo chef dice che: la crema di lamponi è fatta con lo stesso procedimento del lemon curd, crema di limone e burro tipicamente inglese. Qui vengono aggiunti i lamponi, che possono anche essere sostituiti con altra frutta, sempre però leggermente asprigna.

***Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Colli Euganei Fior d'Arancio, Moscato di Pantelleria
***Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

BICCHIERE DI FRUTTA, CREMA E PANNA

FACILE •

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: *• latte g 250 • panna fresca g 250 • zucchero g 75 • farina g 10 • 12 savoiardi morbidi • 2 tuorli • 2 pesche • 2 banane • 1/2 baccello di vaniglia • succo di mirtillo • burro*

■ Scaldate il latte con la vaniglia e intanto mescolate i tuorli con lo zucchero. Filtrate il latte, versatelo sui tuorli, mescolate aggiungendo la farina, portate sul fuoco ■ cuocete la crema pasticciera per 2-3' dal bollore.

■ Tagliate in piccola dadolata le banane e le pesche, arrostitele in padella con una noce di burro per 2', spegnete e lasciate intiepidire. Montate la panna.

■ Distribuite sul fondo di 6 bicchieri 6 savoiardi divisi in due, bagnateli con succo di mirtillo, copriteli con metà della panna, metà della frutta arrostita e la crema pasticciera. Fate un altro strato di savoiardi bagnati di succo di mirtillo, coprite con la panna rimasta e terminate con il resto della frutta arrostita.

***Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori*
Colli Orientali del Friuli Picolit,
Malvasia delle Lipari dolce
***Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

ANGURIA GELATA, PESCA ARROSTITA E CIALDE AL COCCO

PER ESPERTI •••

Tempo: circa 1 ora e 20' più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• polpa di anguria g 600 • zucchero semolato g 150 • farina g 100 • zucchero a velo g 50 • burro g 50 • albume g 50 • latte di cocco g 50 • 3 pesche • cocco disidratato in polvere • zucchero di canna • cannella in polvere • burro*

■ Eliminate i semi dell'anguria e tagliatela a dadini; allargate i dadini su un vassoio e metteteli nel congelatore: così si geleranno più in fretta.

■ Preparate le cialde mescolando, con la frusta, l'albume, la farina, lo zucchero a velo, il burro fuso, 2 cucchiai di cocco disidratato e il latte di cocco. Versate il composto, allargandolo, su un foglio teflonato o di silicone e infornate a 180 °C per 6-7'. Tagliate poi la pasta a rettangolini prima che si raffreddi, indurendosi.

■ Foderate una placca con un foglio di carta da forno, ungetela con una noce di burro, spolverizzatela di zucchero di canna e di cannella. Tagliate a metà le pesche, eliminate il nocciolo e appoggiatele, con il taglio verso il basso, sulla placca. Infornatele a 180 °C per 25'.

■ Frullate velocemente un terzo dell'anguria gelata con g 50 di zucchero semolato, mettete il frullato in un tagliapasta quadrato di cm 8 di lato, sfilate il tagliapasta e dividete in 4 cubetti, che rimetterete subito nel congelatore. Ripetete altre due volte l'operazione cercando di essere molto svelti e tenendo sempre in congelatore l'anguria ancora da frullare. Anche il tagliapasta e il coltello devono essere molto freddi. Lasciate i cubi di anguria in congelatore per almeno 15-20'.

■ Distribuite nei piatti, ben freddi, due cubi di anguria ciascuno, mezza pesca, alcune cialdine e servite subito.

***Vino** aromatico dolce dal profumo di frutta esotica*
Colli Piacentini Malvasia dolce, Malvasia di Cagliari
***Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Piatti e ciotola di porcellana Alessi, piatti e posate di metallo smaltato Variopinte, tovaglioli Society by Limonta. Indirizzi nell'ultima pagina.

crostata alla crema di lamponi con i fichi

bicchiere di frutta, crema e panna

anguria gelata, pesca arrostita e cialde al cocco

PANE DOLCE ALL'UVA

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 20' più la lievitazione

Ingredienti per 6: *• uva g 900 • farina speciale per pizza g 500 • latte g 275 • lievito di birra g 20 • miele g 20 • sale g 6 • zucchero di canna • zucchero semolato • burro*

■ Impastate la farina con il miele, il lievito sbriciolato, il latte tiepido e il sale. Raccogliete la pasta a palla e fatela lievitare per 45' in una ciotola coperta con un telo umido.
■ Tagliate in due metà degli acini di uva, eliminate i semi, distribuiteli su una placca su carta da forno, spolverizzateli di zucchero semolato e infornateli a 200 °C per 15'.
■ Stendete la pasta e dividetela in tre strisce uguali, distribuite su ognuna 1/3 dell'uva arrostita, attorcigliate ogni striscia nel senso della lunghezza e poi intrecciatele tra loro. Mettete la treccia in uno stampo a cassetta imburrato e fatela lievitare per 1 ora. Pennellatela poi con burro fuso, spolverizzatela di zucchero di canna e infornatela a 185 °C per 35'. Pelate gli acini rimasti e rosolateli in padella con burro spumeggiante con una spolverata di zucchero semolato. Appena prendono colore unite un'altra noce di burro, un cucchiaio di acqua, mescolate, spegnete e lasciate intiepidire. Sfornate la treccia, fatela intiepidire e affettatela; volendo, tostate leggermente le fette e servitele con l'uva rosolata.

Vino *dolce con aromi di frutta matura e fiori*
Alto Adige Moscato giallo dolce, Cannellino di Frascati
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

"STRUDELINI" AI FICHI

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora e 40'

Ingredienti per 6: *Marmellata: • fichi g 350 • zucchero di canna g 200 • mandorle pelate g 70 • burro g 20*
Pasta per ovis molis: • burro g 250 • farina g 250 • fecola g 125 • zucchero semolato g 125 • 8 tuorli sodi • mezza bustina di vanillina

■ Marmellata: lavate con cura i fichi e tagliateli a tocchetti senza sbucciarli. Caramellate in padella lo zucchero di canna con il burro e le mandorle tritate grossolanamente per 2', unite i fichi, abbassate il fuoco e cuocete la marmellata, mescolando spesso per 30-40'.
■ Pasta: passate al setaccio i tuorli sodi, montateli con lo zucchero semolato, la vanillina e il burro. Mescolatevi poi la farina e la fecola e versate in una tasca da pasticceria con bocchetta liscia di cm 0,8. Su una placca coperta di carta da forno formate 5 strisce di cm 25, accostate, e raddoppiate le 2 laterali sormontandovi un'altra striscia di pasta; distribuite sulla parte centrale la marmellata e coprite con altre strisce di pasta. Infornate a 170 °C per 25'. Sfornate, fate riposare per 8-10', poi tagliate il dolce a rettangoli ("strudelini"). Serviteli freddi.

Vino *passito con aromi di frutta matura*
Albana di Romagna passito, Moscato passito di Noto
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

Molte altre ricette di dolci su www.lacucinaitaliana.it

pane dolce all'uva

"strudelini" ai fichi

TORTA AI MIRTILLI E MARMELLATA DI PRUGNE

PER ESPERTI ●●●

2

3

4

Tempo: circa 1 ora e 20' più il raffreddamento e il riposo

Ingredienti per 10: *• prugne g 800 • zucchero semolato g 580 • farina 00 g 250 più un po' • mirtilli g 200 • zucchero a velo setacciato g 200 • cioccolato fondente g 100 • burro g 100 più un po' • farina di mandorle g 50 • miele g 30 • 6 uova • 1 limone • 1 arancia • 1 bustina di vanillina • lievito in polvere • grappa • sale*

■ 1 Condite i mirtilli con g 60 di zucchero semolato e g 12 di grappa, pestateli e fateli marinare mentre preparate il resto. In una casseruola raccogliete g 400 di zucchero, g 20 di burro, 2 scorze di limone e g 700 di prugne lavate, snocciolate e tagliate in spicchi. Cuocete mescolando per circa 40' (marmellata di prugne).

■ 2 Montate con le fruste elettriche 3 uova e 3 tuorli (conservate gli albumi) con un pizzico di sale, il miele e g 120 di zucchero. Portate su un bagnomaria caldo e continuate a montare per almeno 10', finché non otterrete una spuma soffice; fuori del fuoco incorporate delicatamente una scorza di limone e una di arancia grattugiate, poi la farina di mandorle, g 80 di burro fuso, la farina 00, un cucchiaino di lievito e la vanillina (composto).

■ 3 Raccogliete il composto in una tasca da pasticceria con la bocchetta liscia (ø cm 1,5); formate 3 dischi su 3 placche imburrate foderate di carta da forno, imburrata e infarinata: all'interno di un anello di metallo (ø cm 22) distribuite il composto a spirale, partendo dal centro. Eliminate l'anello e infornate i dischi a 180 °C per 12-13'. Sfornateli e lasciateli raffreddare.

■ 4 Rifilate i 3 dischi così da ottenere 3 diametri diversi: cm 22, cm 20 e cm 18. Conservate i ritagli e sbriciolateli. Disponete il disco da cm 22 su una gratella, bagnatelo con un po' del liquido della marinatura dei mirtilli, copritelo con 1/3 della marmellata di prugne, unite metà dei ritagli sbriciolati e metà dei mirtilli pestati. Accomodate sopra il disco da cm 20 e farcite anch'esso; coprite con il terzo disco e lucidatelo con la marmellata.

■ 5 Mescolate lo zucchero a velo con 1 cucchiaino di succo di limone e g 20 di albume; raccogliete questa glassa in un cornetto di carta da forno. Fondete il cioccolato e raccoglietelo in un altro cornetto.

■ 6 Decorate con la glassa e il cioccolato e con le prugne rimaste, tagliate a spicchi. Servite dopo 30'.

Vino *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Brachetto d'Acqui,
Oltrepò Pavese Sangue di Giuda dolce
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Piatto e cucchiaino Variopinte, tazza e piattino Alessi. Indirizzi nell'ultima pagina.

Gli abbinamenti di **Giuseppe Vaccarini**

Quella nota di verde

Piatti saporiti, in cerca di compagni all'altezza: per loro profumi di ginestra, ricordi di piccoli frutti e tannini potenti. Oppure l'inconfondibile traccia vegetale del peperone

Pasta al gusto di mare ■ freschi tocchi di fiori nel vino

■ **Costa dell'Argentario Ansonica 2010 La Parrina** Tipico, gradevole bianco prodotto in quantità limitata sulla costa toscana. Di colore giallo paglierino tendente al dorato, ha un bouquet con profumi intensi che spaziano dal floreale al fruttato, che richiamano la ginestra, nonché note di frutta matura gialla ed esotica. Al gusto rivela una struttura di media intensità ■ persistenza, con un buon equilibrio tra acidità e morbidezza e un finale piacevole ■ fresco.

■ **Sedanini in umido [illegible] di sgombro ■ pag. 54** L'intensa percezione dolce, principale caratteristica della pasta e del pesce, l'aromaticità del pomodoro ■ lo stuzzicante pizzicore del peperoncino, ■ cui segue una discreta nota di oleosità, rendono gustoso e persistente l'insieme dei sapori. L'Ansonica si sposa perfettamente al piatto per la sua freschezza, che contrasta la percezione dolce, ma anche per l'intensità dei suoi profumi che sono determinanti, insieme ■ calore dell'alcol, per favorire ■ prolungare la percezione e l'apprezzamento di tutte le sensazioni.

Tannini importanti quando l'intingolo è "salino"

■ **Costa d'Amalfi Furore rosso 2009 Cantine Marisa Cuomo** Rosso granato intenso con un bouquet di grande impatto, ricco di fini aromi di more, ribes ■ mirtilli. In bocca esprime una notevole struttura e complessità. È elegante, morbido, con note calde di alcol che ben contrastano l'importante presenza di tannini e l'acidità. Nel finale è tipicamente sapido con una lunghissima persistenza su note di sottobosco.

■ **Arrosto di vitello aromatico ■ pag. 68** Il gusto complesso del piatto, caratterizzato dalla spiccata percezione di dolcezza della carne, dalla sapidità del sugo, da una succosità e aromaticità sorprendenti, da grassezza e oleosità, ha bisogno di essere esaltato da un vino altrettanto strutturato: come questo rosso, potente di acidità per sgrassare, e carico di tannini, che portano via l'oleosità ■ puliscono le papille dal sale di acciughe e capperi, invitando a rinnovare l'assaggio.

I peperoni preferiscono il rosso

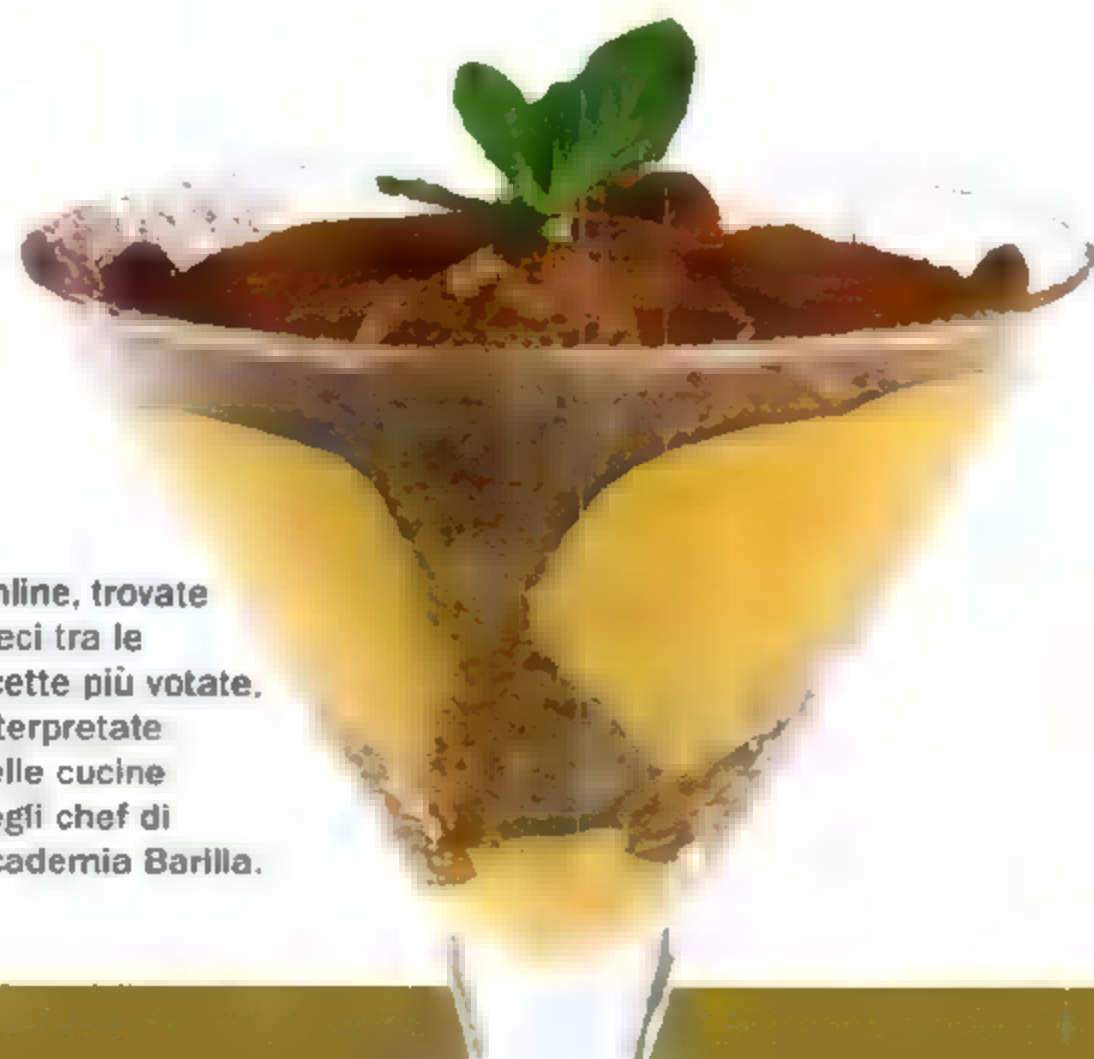
■ **Trentino rosso "Maso Toresella" 2008 Cavit** Il colore rosso rubino intenso e la buona consistenza anticipano un bouquet dai profumi caratteristici in cui si evidenziano note di peperone verde, articolato con note di mirtilli e di confettura di frutta rossa. In bocca esprime una struttura ben equilibrata grazie a una bella sapidità e ■ tannini morbidi che sfumano lentamente nel lungo finale.

■ **Parmigiana di peperoni rossi a pag. 64** Intensità e persistenza le qualità di questo piatto, dove i peperoni dettano la scelta di un rosso che sia in "assonanza" aromatica. Tannini ■ alcol del "Maso Toresella" provvedono poi a contrastare ■ dovere la succosità e l'oleosità, mentre la sua acidità darà equilibrio alla percezione dolce e alla grassezza della mozzarella e del condimento.

Ricette nella rete

Mentre si vanno delineando le vostre preferenze, gli chef di Academia Barilla hanno realizzato in esclusiva alcuni tra i vostri piatti preferiti e, dai voti online, arriva l'outsider: la Pizza margherita, che si merita una menzione speciale!

Online, è cliccatissima la **selezione di piatti** che gli **chef di Academia Barilla** hanno realizzato in esclusiva per **Le Ricette d'Italia**. Con foto, dosi ed esecuzioni impeccabili, l'invito è a provare, uno dopo l'altro, gli **Spaghetti alla carbonara** o i **Tortelli di erbetta**, la **Torta pasqualina** o la **Parmigiana di melanzane**, i **Fiori di zucca fritti** o i **Mondeghili**, la **Panzanella toscana** o la **Cotoletta alla milanese**, mescolando tutte queste deliziose specialità in un menu ideale. Da chiudere in grande stile con fragranti **Cannoli siciliani** o morbido **Tiramisù**. E il gioco dei piatti non finisce qui. Mentre sono **in arrivo nuove iniziative**, godetevi uno **speciale dedicato alla Pizza margherita**. Che ha ottenuto (com'era prevedibile!) tantissime preferenze. Del resto, con il **rosso del pomodoro**, il **bianco della mozzarella** e il **verde del basilico**, non esiste bontà più tricolore e italiana!

Online, trovate dieci tra le ricette più votate, interpretate nelle cucine degli chef di Academia Barilla.

Un impasto di farina e acqua cotto al fuoco. Una farcitura di pomodoro, mozzarella e basilico. Così il pizzaiolo Raffaele Esposito, marito di Maria Giovanna Brandi, pensò di omaggiare la prima sovrana di Italia, in visita nel loro locale.

DA PERSÈFONE ALLA REGINA MARGHERITA

La pizza, che nella [illegible] ricetta più celebre prende il [illegible] dalla prima sovrana d'Italia, consorte di Umberto I di Savoia, fa risalire le sue origini alla mitologia greca

L'antesignana della pizza? La **schiacciata di farina e acqua**, cotta sul fuoco, offerta a **Demetra, madre di Persèfone**, al ritorno della figlia dal regno dei morti. La mitologia affonda le sue radici nella consuetudine, raccontata anche da Omero, di servirsi delle **"mense": dischi di pasta usati come piatti** e, all'occorrenza, anche come companatico.
Da lì a **Pompei ed Ercolano**, passando per la Magna Grecia, il passo è stato breve! In Campania già **duemila anni fa** i *pistores*, i fornai, preparavano la *pista*, poi diventata *pitsa*: l'impasto per le focacce (cotte al *focus*). La storia affascinante di questa specialità prosegue, tra evoluzioni linguistiche e gastronomiche, fino al Settecento, quando è documentata la *pizza alla marinara*, condita con aglio, olio e origano e diffusa, a Napoli, come colazione dei marinai, mentre in città nascevano le prime botteghe: *Zi' Ciccio*, *'Ntuono*, la preferita di re Ferdinando IV, e *Da Pietro*, che poi diventò *Brandi*. Fu **Raffaele Esposito**, marito di Maria Giovanna Brandi, a scrivere l'**11 giugno del 1889** una pagina memorabile della storia gastronomica, proponendo alla **regina Margherita di Savoia** una **pizza tricolore - pomodoro, mozzarella e basilico** - destinata a diventare un classico anche grazie al nome della sovrana: la **Pizza margherita**.

un'iniziativa promossa da:

A QUALCUNO PIACE... VINCITRICE!

«Sono convinta che l'unico vero cibo che unisce tutti gli italiani, per gli ingredienti di cui è composta, sia la pizza», ha sentenziato entusiasta **Jole Radice**, una delle amiche più attive su **www.lericetteditalia.it**. «Parliamo di farina e, quindi, di pane, e si sa che il pane, in Italia, è un denominatore che accomuna tutti! Poi c'è il pomodoro, che diventa esplosione di gusto mordendo una fetta di pizza. La mozzarella è italianità, freschezza, formaggio semplice che sulla pizza, come Cenerentola al ballo, si riveste di eleganza e dona disegni filanti di formaggio fuso. L'origano e il basilico arrivano per deliziare olfatto e gusto». Per tutti questi motivi, la pizza dovrebbe essere la regina del nostro gioco. Come ci ha confermato un'altra amica, **Carla Marzani**: «Per la vittoria? Il primo piatto che mi viene in mente è la pizza più semplice, la margherita, un piatto completo con i colori della nostra bandiera».

COMMENTI, TRUCCHI E RICORDI... IN PASTA!

Online, vi siete divertiti [illegible] raccontare la "vostra" **Pizza margherita**.
Luisella Fossati ne ha magnificato la «sublime [illegible] regale semplicità, eccellente rappresentazione della gastronomia artigiana italiana».
Per **Romano52** deve essere «soffice, sottile e con vera mozzarella», mentre **Marco**, secondo il quale «se l'impasto non è ben maturo, mette una gran sete», propone la ricetta che prepara in casa, facendone sempre un po' di più per giocarci con i figli. Trucchi di preparazione anche da **Diana Tragno** o, meglio, da sua nonna: «Diceva che, per far venire bene la pasta, bisogna aggiungere un cucchiaio di zucchero».
Ricordi di "pizzate" in compagnia, invece, per **Aurora Vaniglia**: «La Pizza margherita è legata ai ricordi dei primi corteggiatori e alle prime uscite con amiche molto care».
Mentre per **Simona** è stata quanto mai... galeotta: «Uno dei primi piatti che Andrea mi ha cucinato per conquistarmi: ottimo risultato, visto che ci siamo sposati!».

Che cosa serve *Ingredienti:* • *semola rimacinata di grano duro* • *farina 00* • *uova* • *olio extravergine di oliva* • *sale* • *spinaci lessati* • *barbabietola lessata* • *nero di seppia* • *zafferano* • *cacao amaro.* ***Attrezzi:*** • *macchina professionale per pasta fresca* • *spianatoia di legno* • *essiccatore* • *ciotole* • *brocca* • *forchetta* • *cucchiaio*

Visti da vicino

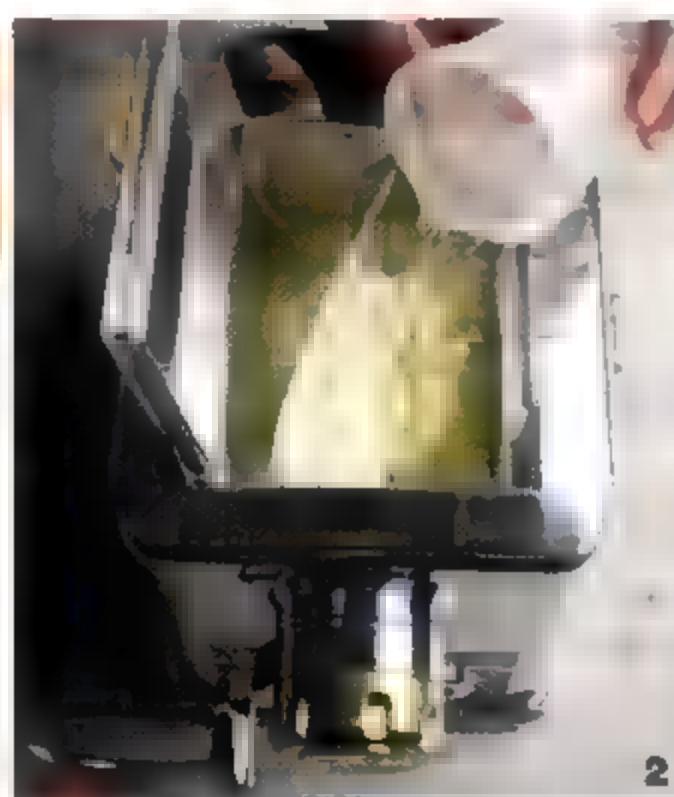
MACCHINA PROFESSIONALE PER PASTA FRESCA Elettrica, è munita di una ■■■ in cui gli ingredienti sono impastati da una pala gramolatrice. La pasta viene estrusa attraverso le trafile e si taglia con un archetto. Si possono applicare gli accessori per tirare e tagliare la sfoglia. Produce fino ■ 10 kg di pasta all'ora.

TRAFILE Formate da due dischi sagomati di bronzo o teflon, vanno fissate alla macchina con un'apposita ghiera. Intercambiabili, estrudono la pasta in molti formati: spaghetti, casarecce, maccheroni rigati, bucatini, fusilli, maccheroni lisci, bigoli, linguine, gnocchi sardi, sedani rigati...

Pasta estrusa di grano duro *(dosi per 6-8)*

1

2

3

■ **1** Collegate la macchina alla corrente, aprite il coperchio ■ versate nella vasca ■ 500 (dose minima) di semola rimacinata di grano duro ■ una presa di sale.

■ **2** Aggiungete ■ 190 di acqua (la quantità può variare poiché, come sempre, dipende dalla capacità di assorbimento delle farine).

■ **3** Chiudete il coperchio.

■ **4** Azionate la pala per impastare gli ingredienti.

4

■ 5 Lasciate in azione l'impastatrice per 5-7', quindi arrestate la pala: la pasta sarà omogenea, pronta per essere estrusa. Non superate i tempi indicati per non danneggiare l'impasto.

■ 6 Collocate la spianatoia infarinata sotto la macchina e azionate la pala per la funzione di estrusione (la pala ruoterà ora in senso contrario). Dalla trafila comincerà ■ uscire la pasta.

■ 7 Tenendo una mano sotto la trafila per raccoglierla, con l'altra mano spostate l'archetto tagliapasta, ora verso il basso ora verso l'alto, per staccare i pezzi alla lunghezza desiderata.

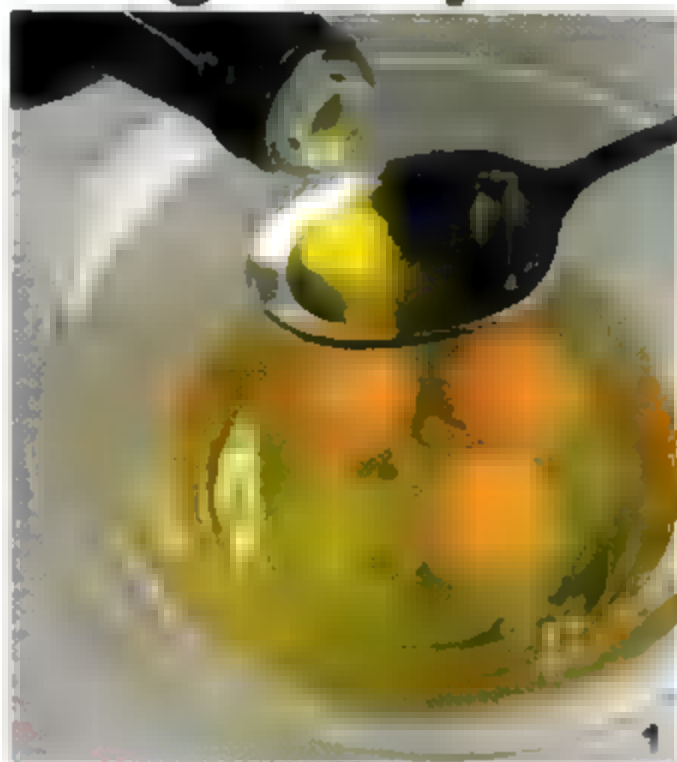
■ 8 Accomodateli via via sulla spianatoia senza sovrapporli.

Pronta da cuocere o da essiccare

■ 1 **Cuocere** Una volta estrusa, la pasta si smuove con delicatezza ■ poi si tuffa in acqua bollente salata. Indipendentemente dal formato, si lascia lessare per 1' da quando viene a galla. Sarà più tenera ■ avrà un sapore più fragrante della pasta secca.

Tabella di marcia e tempi Si mette a bollire l'acqua per la cottura, intanto si fa la pasta, poi si cuoce: il tutto in meno di 20'.

■ 2 **Essiccare** Spargete la pasta sulla spianatoia ■ riponetela al fresco e all'asciutto per 5-6 giorni, rimescolandola ogni tanto. Per un sistema più rapido, distribuitela senza ammonticchiarla sulle griglie di un essiccatore e lasciatelo in azione per 6 ore o più, secondo il tipo. La pasta secca si conserva in contenitori ermetici per 8-10 giorni. Richiede tempi di cottura più lunghi di quella fresca.

Sfoglia e paste all'uovo *(dosi per 6-8)*

■ **1-2** Mescolate, senza sbattere troppo, 3 uova (peso netto g 250) con g 5 di olio extravergine ■ un pizzico di sale.

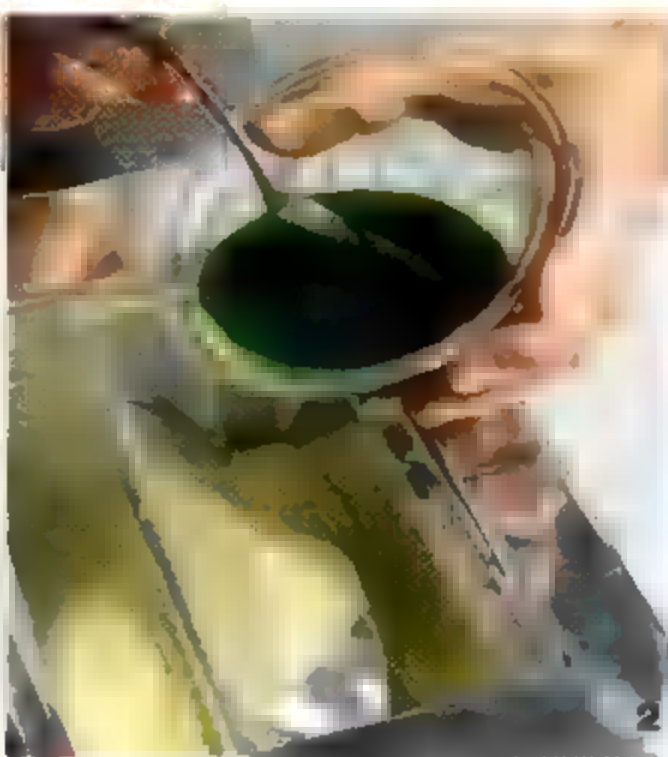
■ **3** Versate nella vasca della macchina g 500 di farina 00, unite le uova, chiudete il coperchio ■ avviate la pala per impastare. Questa pasta all'uovo richiede un tempo di impasto di 9'.

■ **4** Con l'apposita trafila, potete preparare i bigoli all'uovo.

■ **5** Invece, per ottenere una sfoglia sottile, montate sul lato opposto a quello delle trafile l'apposito accessorio a rulli lisci ■ passatevi ripetutamente piccole porzioni di pasta.

■ **6** Un secondo accessorio munito di rulli da taglio riduce la sfoglia in fettuccine (mm 6), ma anche in lasagnette (mm 8), trenette (mm 4), tagliolini (mm 1,5), spaghetti alla chitarra ■ capellini.

Lo chef dice che: *le uova possono avere pesi diversi. Una volta sgusciate, bisogna pesarle per poter stabilire la giusta proporzione tra la farina e il liquido, specie se si impasta con una macchina dove è preferibile non interrompere la lavorazione per eventuali aggiunte correttive.*

... e colorate [illegible]

■ **1** Preparate un frullato con g 135 di acqua e g 50 di purè di spinaci o di barbabietola oppure colorate g 185 di acqua con una bustina di zafferano, cacao o nero di seppia. Salate leggermente.

■ **2** Versate il liquido colorante nella vasca della macchina, aggiungendolo ■ g 500 di semola rimacinata di grano duro. Impastate e poi estrudete la pasta colorata e lievemente aromatizzata.

Testi M.V.Dalla Cia, foto B.Prada
Macchina professionale per pasta fresca Marcato, spianatoia Tescoma. Indirizzi nell'ultima pagina.

chiare geometrie

[illegible] Vassoio in legno di rovere con base [illegible] tavolino (Culti, € 105 il vassoio [illegible] € 252 la struttura). Servizio da tè Farm House Touch Blue Flowers (Villeroy [illegible] Boch, € 69 teiera, [illegible] 26 cremiera, € 14,90 ciotola, € 13,50 tazzina, € 9,50 piattino e [illegible] 15,90 piatto [illegible] dessert). Bottiglia Capri e brocchetta Iglo in vetro (Covo, € 35,20 [illegible] 17,80). Cucchiaino in acciaio argentato e lungo cucchiaio (Sambonet, € 8,70 e 13,50). Tovaglioli in lino (Society by Limonta, € 125 i set di 6 di entrambi). Cartolina Tuscany in carta cotone (Fabriano Boutique, € 12,50). Marmellata e gallette Bonne Maman.

TINTE [illegible] [illegible] PRIMO [illegible] Si ispira ai contenitori bento giapponesi il vassoio Hold-it in legno curvato finito a cera, con piano in legno bilaminato bianco (Danese, des. James Irvine, € 186). Alle estremità sinistra e destra: in vetro soffiato e con piedini la ciotolina e l'anello portatovagliolo (Culti, € 29 e € 24 i set di 2 di entrambi); tovagliolo in lino (Society by Limonta, € 125 il set di 6). Al centro: servizio in ceramica Stoneware Tonale (Alessi, € 14 piatto dessert, € 7,50 piattino, € 8 bicchiere e € 7,50 tazzina). In secondo piano a destra: portauovo Bubla, bicchiere Flûte Plulun e brocca Iglo con tappo (Covo, [illegible] 15 [illegible] set da 2, € 13,60 e € 21,60). Palettina Sky Breakfast in acciaio inox, nella tazzina (Sambonet, € 12,90 il set di 6), [illegible] cucchiaino Morode (Covo, [illegible] € 36,80 il set di 6). Quaderno con copertina in carta kraft, resistente ma non impermeabile (Muji, € 2,50).

pura energia

Tipico vassoio da letto in quercia (Sagaform, € 71,30). Ancora in quercia il sottopentola a fiore che si incastra in una base (Sagaform, € 12,70: il fiore è sotto l'alzatina, la sua base sotto il piattino con campana). In ceramica il vassoietto rettangolare con piedini, il piattino, la campana (Figgjo, € 49,60, € 14,20, € 20,70) e l'alzatina (ASA Selection, € 24). In bambù il coltello spalmaburro (Sagaform, € 5,80 il set di 2), con manico in plexiglas la forchetta Convivio Nuovo (Coltellerie Berti, € 44). Bicchiere in vetro cristallino (Alessi, € 8,20) e tovagliolo in puro lino (Tessilarte, € 18). A terra, bottiglia Tonale (Alessi, € 21). Tutti i fondi utilizzati nel servizio sono in puro lino (Tessilarte, € 67/m).

Indirizzi nell'ultima pagina.

Piani cottura **a induzione**

Far fuoco e fiamme non serve più

I nuovi fornelli sono campi elettromagnetici. Che a contatto con pentole con fondi ferrosi subito reagiscono. Ma senza scaldarsi. E da freddi ci permettono di cucinare con rapidità e precisione

Styling Cora Vohwinkel, foto Matteo Imbriani

Un angolo tranquillo nonostante l'allegro caos visivo bianco e blu
Tostapane inox "Pinna" (Brandani, € 55) e brocca di latta (Croff by Upim, € 6,99) con utensili (Brandani).

Numerosi sistemi di sicurezza rendono affidabili i piani a induzione
"Domino Vetro" di Kitchenaid, il piano cottura della cucina "Playground decor edition", è dotato di sistemi di antisurriscaldamento e autospegnimento in caso che si rovescino liquidi.
Prezzo: € 1920.

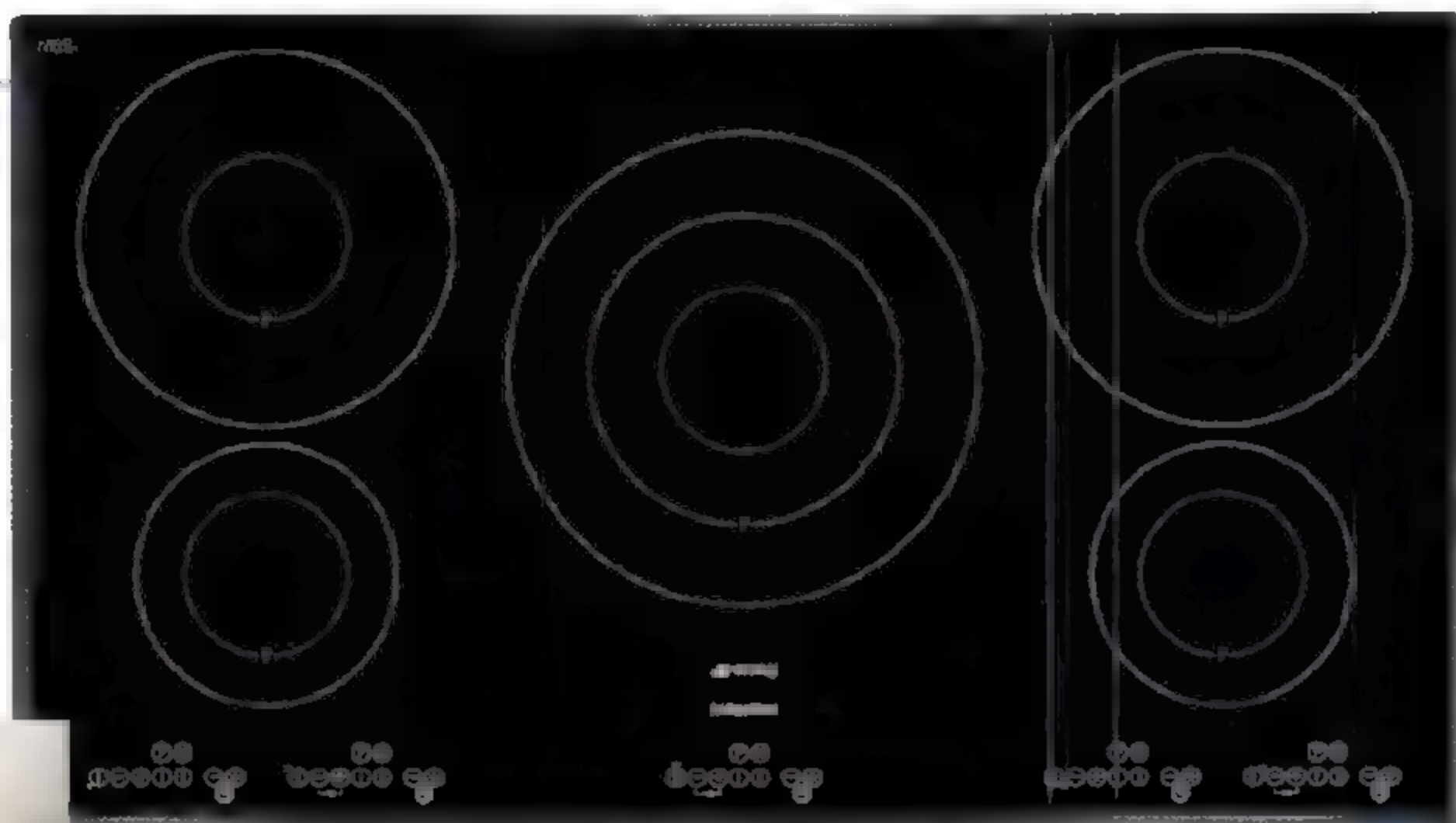
Il fornello resta freddo, ma l'acqua bolle in fretta e il caffè è subito pronto
Caffettiera "CafèSì" 3 tazze (Pensofal, € 23) e tazza numerata (Croff by Upim, € 2,99). Sul fondo, dosatore per sapone con portaspugnetta (Croff by Upim, € 6,99) e bilancia in acciaio da 2 kg (Brandani, € 32).

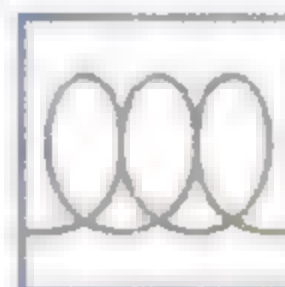
Linee e dettagli essenziali sovrastati da decori di grande impatto visivo
La cucina "Playground decor edition" di Elmar è stata disegnata da Ludovica+Roberto Palomba. Moduli in tinta unita si combinano ad altri in melaminico iperdecorato. In questa versione (ne esistono altre due), rubinetto "Pan" (Zucchetti) e cappa "Kono" (Elmar). Padella in ceramica "Princess Polar" (Pensofal, € 30), cucchiaio "Bio Bamboo" (Brandani, € 4,50) e grembiule (Croff by Upim, € 11,99). Sull'isola: posate turchesi e batticarne (Brandani, € 12,50 posto tavola e € 19,50), vassoio "Bio Bamboo" (Brandani, € 19) e portavaso in gomma (Croff by Upim, € 8,99). In fondo: a sinistra, sottopiatto blu in metallo (Brandani, € 5), a destra, annaffiatoio di metallo e ciotola con tappo di legno (Croff by Upim, € 12,99 e € 9,90).

Piani cottura a induzione/**far fuoco e fiamme non serve più**

Quasi sempre neri (a volte bianchi), con comandi touch e i punti su cui mettere le pentole contrassegnati da cerchi di eleganza grafica: sono i piani cottura a induzione, che stanno segnando una vera rivoluzione rispetto ai piani a gas e anche ai "vecchi" piani elettrici in vetroceramica. La grande differenza? Sono dotati di campi elettromagnetici che si attivano a contatto con i materiali ferrosi: quando le pentole vengono poggiate sulla zona di cottura, si verifica una reazione che trasforma l'energia in calore; l'area che si attiva corrisponde perfettamente al fondo della pentola e scalda solo quello. Il vantaggio più evidente? L'assenza di dispersione di calore, che permette cotture più veloci. Grazie a sensori elettronici, poi, la temperatura di cottura può essere regolata con una precisione che non si riesce a ottenere con i tradizionali fornelli a gas. È importante però utilizzare padelle con fondi in leghe che contengano ferro: quelle che si acquistano nuove sono contrassegnate da un simbolo a spirale (in basso a destra). E quelle che abbiamo già? Per sapere se vanno bene basta avvicinare il fondo a una calamita: se si attacca significa che sono adatte. Anche i nuovi piani a induzione funzionano con l'elettricità, ma sono dotati di regolatori per impostare la potenza massima utilizzabile compatibilmente con gli altri elettrodomestici, in modo da poter essere usati anche con i normali contatori familiari da 3 kW.

SMEG SE2951ID1
15 livelli di potenza, zona centrale di ø 28 cm, timer [illegible] spegnimento automatico. Assorbimento energetico massimo: 10,8 kW. Prezzo: € 2180.

SIEMENS Free Induction
Dotato [illegible] "Frying Sensor" con [illegible] diversi livelli [illegible] temperatura a seconda che si frigga [illegible] burro, olio extravergine, olio di oliva o di [illegible]. Prezzo: € 1500.

INDU+ Serve [illegible]
Un carrello da esterno per pranzi e cene in terrazza e in giardino, [illegible] fornello a induzione (a sinistra), tagliere e pratici piani di appoggio in legno. Prezzo: € 2970.

NEFF T44T43NO
Ha due fornelli e [illegible] (a sinistra) che si attiva in qualunque punto vengano appoggiate una o più pentole. Prezzo: € 1752.

IL LOGO [illegible]
Chi passa all'induzione deve poi comprare pentole con questo contrassegno.

Il servizio è stato realizzato nello spazio Il Piccolo, via Delio Tessa 1, Milano, www.ilpiccolo.com Indirizzi nell'ultima pagina.

CIAK! si mangia

Il 31 agosto a Venezia viene inaugurata la Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica. Intanto, anche nelle nostre cucine si svolge un piccolo festival: per rendere omaggio, con i fotogrammi di sei film del dopoguerra italiano, alla cucina del tempo che fu

Nel cinema italiano si mangia e si beve, e pure tanto. Del resto, la cucina e la tavola sono due "luoghi" caratteristici della nostra cultura, e il cinema ne ha sempre approfittato per raccontare usi e costumi nazionali. Soprattutto la commedia "all'italiana", un genere a cui appartiene la maggior parte dei film di queste pagine.

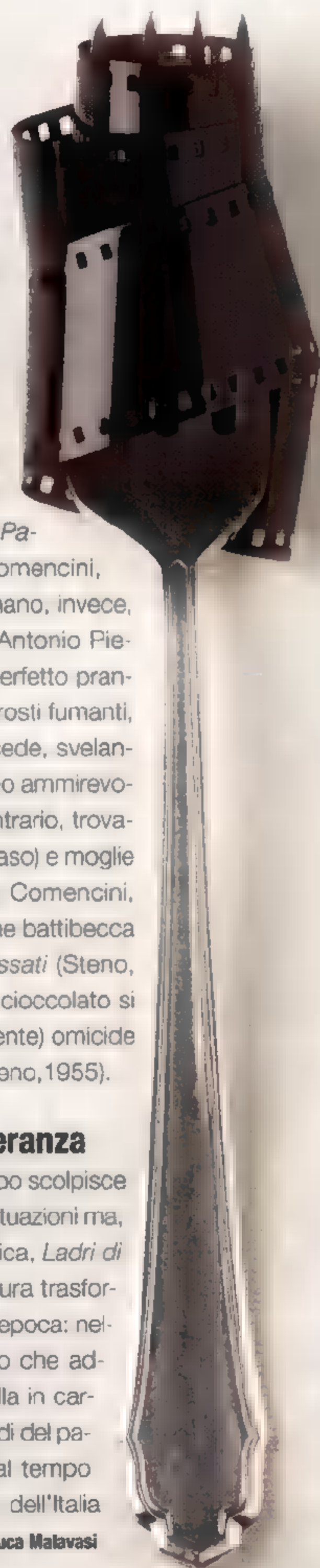
Torte e polpette da scene madri

Tra la fine degli anni Cinquanta ■ per tutto il decennio successivo, nelle pellicole di Monicelli, Comencini, Risi, De Sica, Steno e tanti altri registi, il cibo non è mai una comparsa indifferente: serve a definire il carattere regionale di storie e personaggi, oppure a segnare la distanza tra ricchi e poveri; pranzi e cene, poi, con le famiglie riunite attorno alla tavola, si rivelano ideali per scene madri ■ confronti decisivi. Ed è proprio la commedia, "sociale" per vocazione, che nel decennio del boom registra l'ingresso di nuove abitudini, con i piatti francesi e americani che cominciano a fare capolino tra le ricette della tradizione regionale.

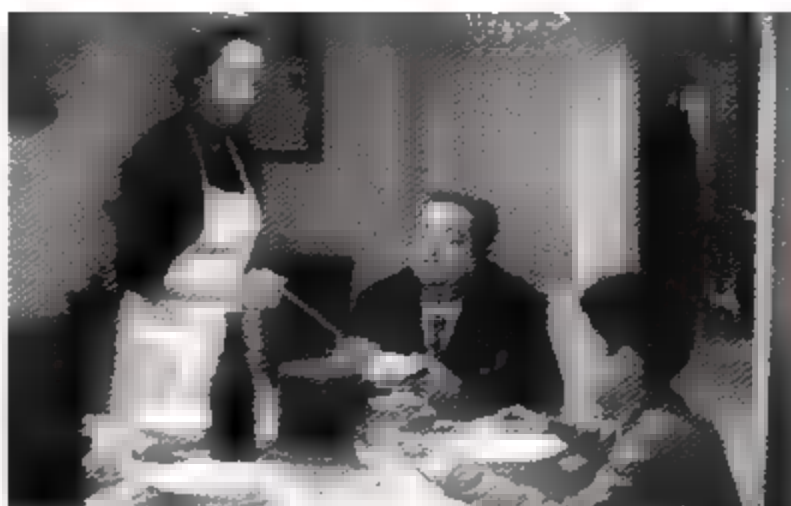
Il cibo, grandissimo caratterista

Solo ■ quest'ultima appartengono i piatti tratti dai film che abbiamo scelto, debitamente reinterpretati per i palati di oggi. Ci sono, per esempio, i maccheroni abruzzesi che Gina Lollobrigida, la "bersagliera", prepara per il maresciallo Vittorio De Sica in *Pane, amore e gelosia* (Luigi Comencini, 1954); per lo spasimante romano, invece, la Sandra Milo de *La visita* (Antonio Pietrangeli, 1963) allestisce un perfetto pranzo emiliano: ■ di fronte agli arrosti fumanti, il contegno dell'innamorato cede, svelando lati del carattere non proprio ammirevoli. Attorno alle polpette, al contrario, trovano finalmente pace marito (evaso) e moglie in *A cavallo della tigre* (Luigi Comencini, 1961); attorno a un minestrone battibecca la famiglia Topponi in *I tartassati* (Steno, 1959); attorno a una torta al cioccolato si svelano le intenzioni (dolcemente) omicide del Sordi di *Piccola posta* (Steno,1955).

Fame ■ bocconi di speranza

Tra commedia e dramma, il cibo scolpisce alla perfezione personaggi e situazioni ma, come nel capolavoro di De Sica, *Ladri di biciclette* (1948), può addirittura trasformarsi nel simbolo di un'intera epoca: nell'immagine del piccolo Bruno che addenta famelico una mozzarella in carrozza, pagata con gli ultimi soldi del padre, c'è tutto il dramma, e al tempo stesso il desiderio di riscatto, dell'Italia appena uscita dalla guerra. **Luca Malavasi**

maccheroni al sugo di salsiccia

PANE, AMORE E GELOSIA

Come è possibile che, in un affamato dopoguerra [illegible] soprattutto in un paesino abruzzese, un festoso piatto di maccheroni sia affrontato [illegible] difficoltà invece che con voracità? Il fatto è che la Bersagliera (Gina Lollobrigida) lo serve al Maresciallo (Vittorio De Sica) ben sapendo che lui ne ha appena mangiati due. Vuole punirlo perché lui parla male del suo fidanzato e fa il "farfallone"... E il sorriso è garantito.

I TARTASSATI

Patate, fagioli e... onestà. Di questo è fatto il minestrone [illegible] [illegible] Topponi, integerrimo finanziere (Aldo Fabrizi) che rifiuta l'invito [illegible] cena (con fagiani) del ricco commerciante evasore Pezzella (Totò). A casa lo attende, dice, un "gran piatto": il solito odiato minestrone!

minestrone rovesciato

MACCHERONI AL SUGO DI SALSICCIA

FACILE ●

Tempo: circa 1 ora e 10'

Ingredienti per 6: • passata di pomodoro g 700 • maccheroni g 600 • salsiccia fresca a metro g 500 • cipolla g 200 • olio extravergine di oliva g 50 • aglio • sale • pepe

■ Spellate la salsiccia e sgranatela con la forchetta.

■ Tritate grossolanamente la cipolla e uno spicchio di aglio.

■ Scaldate l'olio in una larga casseruola, unite la salsiccia e cuocetela mescolando spesso. Quando la salsiccia comincerà a soffriggere, aggiungete la cipolla e l'aglio tritati, mescolate e dopo pochi secondi unite anche la passata di pomodoro.

■ Coprite, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa 1 ora, aggiustando di sale a fine cottura e completando con un'abbondante macinata di pepe.

■ Quando il sugo sarà quasi pronto lessate i maccheroni al dente. Scolateli, versateli nella casseruola del sugo, mescolate bene e completate a piacere con grana o pecorino grattugiato, servendoli subito.

Lo chef dice che: i maccheroni, che nell'accezione generale indicano diversi tipi di pasta corta bucata e a volte ritorta, nel Centro-Sud definiscono invece la "pasta lunga a cannelli vuoti o pieni, di varia lunghezza e grossezza", come spaghetti e bucatini. In origine invece i maccheroni erano gnocchi, preparati con il macco (da cui il nome), sorta di polenta di fave secche lessate.

MINESTRONE ROVESCIATO

FACILE ●

Tempo: circa 1 ora e 15' più il raffreddamento

Ingredienti per 6: • verdura mista a tocchetti (sedano, carota, cipolla, zucchina, patata, bietole, borlotti freschi) g 750 • pasta mista g 250 • olio extravergine di oliva g 60 • grana grattugiato • sale • erbe aromatiche miste a piacere

■ Rosolate in una grande pentola il sedano, la carota e la cipolla con l'olio, aggiungete poi tutte le altre verdure e rosolatele bene. Copritele a filo con acqua fredda, salate leggermente ■ portate a bollore, coperchiate e cuocete per 40-45' a fuoco basso.

■ Aggiungete quindi la pasta e cuocetela al dente. Spegnete il fuoco, aromatizzate il minestrone con un trito di erbe aromatiche a piacere, aggiustate di sale ■ completate con 6 abbondanti cucchiai di grana.

■ Distribuite il minestrone in 6 scodelle e, non appena si sarà intiepidito, mettetelo in frigorifero affinché si raffreddi e si addensi.

■ Mezz'ora prima di servire scodellate il minestrone nei piatti fondi: resterà a forma di cupola. Servite infine questo denso minestrone con "coltello e forchetta".

SUPERPOLPETTE

MEDIA ●●

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: • polpa di manzo tritata g 270 • polpa di maiale tritata g 270 • polpa di vitello tritata g 270 • latte g 170 • pane g 100 • vino bianco secco • brodo di carne • prezzemolo • aglio • burro • olio extravergine di oliva • sale • pepe

■ Spezzettate il pane e bagnatelo con il latte: dovrà assorbirlo tutto. Tritate finemente un bel ciuffo di prezzemolo. Mescolate le tre carni, aggiungete il pane, il prezzemolo, una bella macinata di pepe e un pizzico di sale (se preparate l'impasto in anticipo, salatelo solo al momento di preparare le polpette), lavorando con le mani per amalgamare uniformemente gli ingredienti.

■ Con le mani unte di olio formate 18 polpette ovoidali. Scaldate in padella una noce di burro e 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio schiacciato. Mettete in padella le polpette smuovendole delicatamente e girandole velocemente: se le lasciate ferme, si deformeranno appiattendosi.

■ Quando le polpette saranno ben rosolate uniformemente, bagnatele con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciatelo sfumare e unite un mestolino di brodo caldo. Coprite e cuocete a fuoco vivo per 7-8'. Dopo 3-4' aggiungete un cucchiaio di prezzemolo tritato e, se si fosse troppo asciugato il fondo di cottura, bagnate con un mezzo mestolino di brodo, lasciandolo restringere leggermente.

■ Eliminate l'aglio e servite le polpette con il loro fondo di cottura.

coniglio in guazzetto

LA VISITA

Dovrebbe essere galeotto il succulento piatto di carne che Pina (Sandra Milo), impiegata, offre a Adolfo (François Périer), commesso: lei lo ha invitato a pranzo dopo che lui ha risposto a un suo annuncio matrimoniale. Ma così non è. Davanti a tanta abbondanza, Adolfo perde ogni riguardo per l'etichetta e si fa riempire il piatto più e più volte. E Pina capisce subito che con lui non ci sarà storia.

DOPPIA MOZZARELLA IN CARROZZA

MEDIA ●●

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: *• pane casareccio g 500 • 3 mozzarelle fiordilatte g 300 • 2 uova • pangrattato • farina • origano secco • olio extravergine e per friggere*

■ Tagliate il pane in 12 fette alte un paio di centimetri, eliminate la crosta e ritagliate da ogni fetta 4 cubetti di un paio di centimetri. Alla fine avrete 48 cubetti di pane.

■ Appoggiate i cubetti di pane su una placca da forno, ungeteli di olio extravergine, spolverizzateli di origano secco e infornateli a 200 °C fino a doratura. Attenzione però che non si scuriscano troppo, diventando anche asciutti e duri.

■ Da ogni mozzarella ricavate 4 fette, pareggiatele, quindi tagliatele in due per il lungo ottenendo 24 bastoncini di cm 7x2.

■ Passate i bastoncini di mozzarella nella farina ■ poi, per due volte, nelle uova battute e nel pangrattato. Pressate delicatamente per far aderire l'impanatura e friggeteli in abbondante olio molto caldo (178 °C): la frittura deve essere veloce per far dorare subito l'impanatura, senza però far sciogliere troppo la mozzarella.

■ Accostate due cubetti di pane, posatevi sopra un bastoncino di mozzarella, coprite con altri due cubetti, e poi con un altro bastoncino di mozzarella e fermate con due stecchini. Procedete velocemente nel preparare le altre "carrozze" per non far raffreddare la mozzarella.

Lo chef dice che: queste mozzarelle sono un sostanzioso secondo, ma, dimezzando le dosi, possono diventare uno stuzzicante antipasto. Con i ritagli della mozzarella potete arricchire un'insalata, condire una pasta fredda o alla sorrentina.

CONIGLIO IN GUAZZETTO

FACILE ●

Tempo: circa 1 ora e 10'

Ingredienti per 6: *• coniglio in pezzi kg 1,6 • sedano • carota • scalogno • prezzemolo tritato • passata di pomodoro • vino bianco secco • brodo di carne • olio extravergine di oliva • sale*

■ Tagliate a dadini un gambo di sedano, una piccola carota e un paio di scalogni. Distribuite il trito in una casseruola, appoggiatevi sopra i pezzi di coniglio, in un solo strato, irrorate con mezzo bicchiere di olio, coperchiate e cuocete a fuoco basso per 20'.

■ Girate poi i pezzi di coniglio, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e proseguite dolcemente la cottura per altri 20'. Aggiungete quindi 3-4 cucchiai di passata di pomodoro, due mestolini di brodo, un cucchiaio di prezzemolo ■ regolate di sale. Coprite e cuocete per altri 20', sempre a fuoco basso. Alla fine il fondo di cottura del coniglio dovrà risultare sugoso. Come si vede nel film, potete accompagnare questa preparazione anche con arrosto di vitello e cotechino.

TORTA AL CIOCCOLATO

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora e 30'

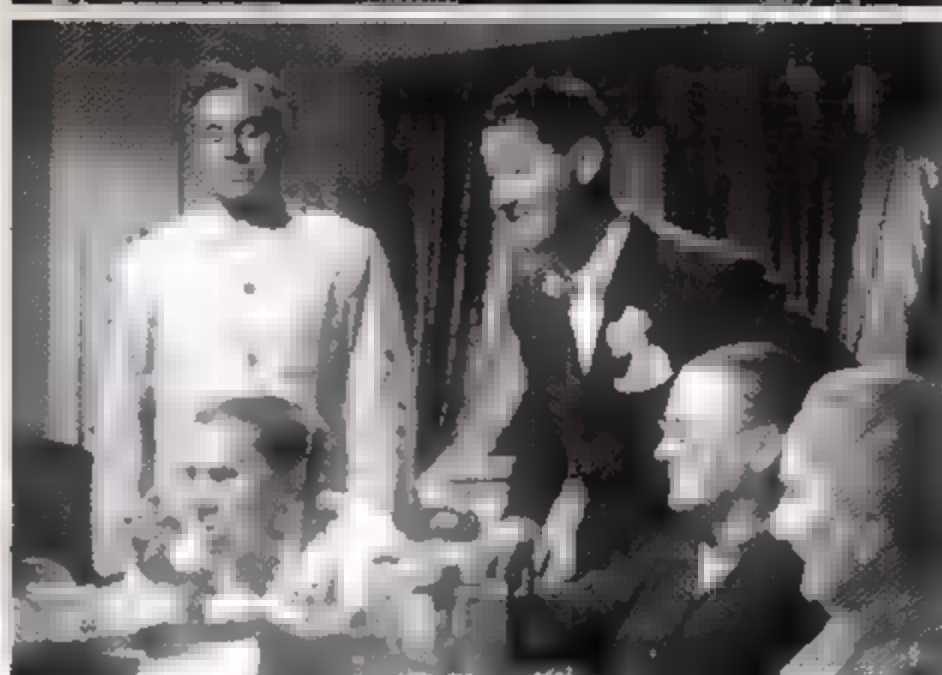
Ingredienti per 12: *Pasta brisée: • farina g 300 • burro g 150 più un po' • zucchero a velo g 50 • latte g 50 • 1 tuorlo • sale. Farcia: • zucchero a velo g 100 • burro g 100 • zucchero semolato g 100 • fecola g 60 • cacao amaro g 50 • nocciole tostate g 50 • farina g 40 • 3 tuorli • 2 uova. Decorazione: • panna fresca g 500 • cacao*

■ Pasta brisée: mescolate farina, zucchero a velo, latte e tuorlo con il burro morbido a pezzetti e un pizzico di sale; lavorate velocemente la pasta, raccoglietela a palla, copritela e mettetela a riposare in frigo per 30-40'.

■ Farcia: montate a lungo il burro con lo zucchero a velo, usando le fruste elettriche o l'impastatrice: dovrete ottenere una crema molto liscia e compatta. Mescolate la fecola con la farina e il cacao amaro, setacciato per eliminare tutti i grumi. Montate le uova e i tuorli con lo zucchero semolato finché il composto non sarà ben gonfio; aggiungetevi quindi, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, la farina, la fecola e il cacao e alla fine il burro montato.

■ Imburrate una tortiera (ø cm 26), foderatela di carta da forno. Stendete la pasta brisée, foderate con essa la tortiera fino alla sommità del bordo, coprite il fondo con le nocciole, tritate in farina, e versatevi la farcia, che non dovrà superare la metà del bordo. Sagomate la pasta che sborda dalla farcia premendola delicatamente con la punta del dito. Infornate a 180 °C per 35' circa.

■ Sfornate la torta, lasciatela intiepidire, liberatela delicatamente dalla tortiera ■ servitela con un cucchiaio abbondante di panna, montata e spolverizzata con il cacao.

Ricette Walter Pedrazzi, testi Cristina Poretti, styling Cristina Mercaldo, foto Riccardo Lettieri. *Coppia di piatto piano e piatto fondo sagomato bianchi, piatto con decori d'argento e posate Villeroy & Boch; altri piatti bianchi Maxwell & Williams; vassoio bianco Seletti; bicchieri e brocca di vetro Bormioli Rocco; pentola di ceramica rossa Piral; tovaglie, tovagliolo e tovaglietta americana Zara Home; candelabro Cristallerie Livellara; tavolino a doghe Ikea; fondo di legno Alpi. Indirizzi nell'ultima pagina.*

PICCOLA POSTA

"Questa torta è preparata, tutta buona e raffinata, panna, zucchero e cioccolata": così annuncia il perfido Rodolfo (Alberto Sordi), direttore di un ospizio lager. Il dolce è solo per la ricchissima donna Virginia, di cui brama l'eredità. E per accelerarne il decesso, decide di ricorrere a zuccheri e grassi.

torta al cioccolato

Ricette di **Davide Oldani**

Preziose fibre alla riscossa

Rifiutate dal nostro corpo, "neglette" dalla scienza, negli ultimi anni rivendicano i loro indiscutibili meriti: sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'intestino, regolano l'assorbimento di altri nutrienti e aiutano a controllare il peso

Consigli dietetici di Giorgio Donegani

Non danno energia, non contengono sostanze nutritive ■ non riusciamo nemmeno ad assimilarle. Logico che la scienza della nutrizione abbia snobbato per secoli le fibre alimentari. Ma poi, in questi ultimi decenni... dalle stalle alle stelle! Altro che inutili: le fibre sono preziosissime per il nostro organismo.

Fibra o fibre? Il plurale è più corretto: la "fibra vegetale" è in realtà un insieme di sostanze diverse, presenti nei vegetali, che hanno in comune il fatto di non essere digeribili né assimilabili dal nostro organismo. Ma è proprio grazie a questa loro prerogativa che, nei paesi dove ■ dieta ■ ricca di fibre, ■ stipsi, ■ diverticolosi, l'obesità, il diabete, la calcolosi biliare ■ varie forme tumorali dell'intestino hanno un tasso di incidenza molto basso.

Solubili e insolubili Le fibre svolgono infatti funzioni importanti a livello dell'intestino, migliorando la sua funzionalità ■ influenzando l'assorbimento delle altre sostanze. Esistono due tipi di fibre: solubili ■ insolubili. Le prime, sciogliendosi in acqua, formano una specie di gelatina, efficace per indurre il senso di sazietà ■ ostacolare l'assorbimento di zuccheri, grassi ■ colesterolo. La fibra insolubile non ■ scioglie in acqua, ma a livello intestinale ne assorbe molta, aumentando notevolmente il suo volume ■ formando una massa che stimola i movimenti dell'intestino.

Aiutano a controllare il peso Le fibre hanno anche la capacità di abbassare l'indice glicemico dei pasti, cioè la velocità con cui questi, dopo il consumo, fanno crescere il contenuto di glucosio nel sangue (glicemia). Consumare verdura ricca di fibre insieme alla pasta o al riso ha l'effetto di rendere molto più regolare l'assorbimento degli zuccheri in essi contenuti, impedendo che la glicemia si alzi troppo in fretta ed evitando un rilascio eccessivo e troppo brusco di insulina. Questo si traduce in un effettivo vantaggio per l'organismo: proprio i cosiddetti "picchi insulinici" dopo i pasti sono tra i maggiori responsabili dell'aumento di peso.

Gli alimenti super

- I frutti di bosco sono tra i più ricchi di fibre: 100 g di lamponi ne contengono addirittura 7,4 g; i ribes e i mirtilli ne contengono 3,6 g e 3,1 g.
- Le pere, soprattutto nelle varietà più consistenti, arrivano a fornire quasi il 4% del loro peso come fibre.
- Le mele sono invece ricche di un tipo particolare di fibra solubile chiamata pectina, che svolge un ruolo lassativo dopo la cottura. 100 g di mele forniscono circa 3 g di fibre.
- I carciofi (5,5% di fibre) forniscono un'elevata quantità di inulina, una fibra che serve come nutrimento alla naturale flora batterica del nostro intestino.
- Il cavolino di Bruxelles dà circa il 5% di fibre; cicoria, carote, radicchio, rape, cavolfiore e finocchio forniscono tutti tra i 2 e i 3 g di fibre per 100 g di prodotto.
- Una categoria davvero speciale è quella dei legumi: ceci, fave e fagioli secchi danno più di 10 g di fibre all'etto.
- Passando ai cereali, 100 g di pasta di semola integrale danno circa 6,4 g di fibre, altrettanto riso integrale circa 2 g.
- Ma le fibre non mancano nemmeno tra i dolci: il cioccolato fondente batte tutti con l'8%, ma anche canditi e frutta secca ne sono piuttosto ricchi.

UN FATTORE DI PREVENZIONE

Diverse ricerche supportano l'idea che le fibre possano essere protettive anche nei confronti del cancro del colon-retto. I meccanismi della loro azione preventiva [illegible] diversi: aumentando la velocità di transito [illegible] nell'intestino, diminuisce [illegible] di contatto tra le sostanze cancerogene e le cellule intestinali. Le fibre, poi, facilitano l'eliminazione degli acidi prodotti dalla bile, il cui ristagn[illegible] favorire la comparsa [illegible]

QUANTE NE OCCORRONO?

[illegible] sfruttare i vantaggi delle fibre bastano g 3[illegible] [illegible] porzioni di vegetali [illegible]

MACCHERONI INTEGRALI CON SALSA DI CRESCENZA

FACILE

Tempo: ■ 15'

Ingredienti per 4:
- *maccheroni integrali g 300*
- *crescenza g 180*
- *latte g 150*
- *granella di pistacchio g 30*
- *limone non trattato* • *sale*

■ Mettete a lessare i maccheroni in abbondante acqua salata: occorreranno 10-12'.

■ Portate a bollore il latte e stemperateci, con un cucchiaio, la crescenza. Quando si sarà sciolta completamente grattugiate nella salsa la buccia di mezzo limone e spegnete.

■ Scolate la pasta, senza eliminare tutta l'acqua di cottura, conditela con la crema di crescenza e completatela con la granella di pistacchio. Questa pasta va servita subito e ben calda altrimenti il formaggio raffreddandosi si addensa e perde la cremosità.

Un piatto unico, nel quale la quota proteica viene soprattutto dalla crescenza e dal latte, entrambe fonti di proteine pregiate. La presenza ■ fibre è garantita dalla pasta integrale e anche dalla granella di pistacchio. Anche in questo caso è consigliabile l'integrazione con della verdura di stagione, ■ in conclusione un dolce senza panna è perfetto per portare al giusto livello gli zuccheri.

RISO INTEGRALE CON BORLOTTI, CICERCHIE E MELE

FACILE

Tempo: circa 1 ora e ■ ■ l'ammollo

Ingredienti per 4:
- *riso integrale g 250* • *fagioli borlotti lessati g 250*
- *cicerchie g 100*
- *vino bianco secco g 100* • *cipolla g 70*
- *olio extravergine di oliva g 50*
- *mele disidratate a spicchi g 20*
- *sale* • *pepe in grani*

■ Mettete in ammollo le cicerchie per una notte. Tritate la cipolla e stufatela con g 30 di olio per 3', unite le cicerchie scolate, bagnatele con il vino bianco e lasciatelo evaporare.

■ Coprite le cicerchie con 2 litri di acqua bollente salata. Cuocete per 15' poi unite il riso ■ proseguite per altri 40-45' aggiungendo i fagioli ■ metà delle mele a 10' dalla fine della cottura.

■ Scolate il liquido rimasto, condite con g 20 di olio, le restanti mele disidratate, una generosa macinata di pepe, mescolate ■ servite.

428 kcal a porzione è la quota che rende questa ricetta di riso integrale un perfetto piatto unico, nel quale si realizza la salutare integrazione delle proteine provenienti dal cereale con quelle fornite dai legumi. Basteranno un piatto di verdura cruda in apertura del menu e della frutta fresca alla fine per completare nel modo migliore il pasto, innalzando ulteriormente l'apporto di fibre.

BACCALÀ MANTECATO AI CANNELLINI

FACILE

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4:
• baccalà ammollato e senza pelle g 250
• latte g 250
• fagioli cannellini lessati g 150 • pane integrale g 140
• olio extravergine di oliva g 20
• erba cipollina

■ Portate a bollore il latte con altrettanta acqua, unitevi il baccalà spezzettato e lessatelo per 10-15'.

■ Scolate [illegible] baccalà, tenendo da parte il liquido di cottura. Mettetelo nel bicchiere del frullatore con i cannellini e l'olio; mantecate frullando tutto e diluendo con poco liquido di cottura, se risulta troppo denso.

■ Affettate il pane integrale ricavando 12 fettine, appoggiatele su una placca e tostatele in forno. Sfornatele, lasciatele intiepidire.

■ Poggiate su ogni fettina un cucchiaio di baccalà mante[illegible] [illegible] servitele spolverizzate di erba cipollina tagliata finemente. Il baccalà è piuttosto salato quindi questa ricetta non necessita di sale.

Con g [illegible] di proteine a porzione **questa ricetta costituisce un buon secondo piatto, che la combinazione dei cannellini con il pane integrale rende particolarmente ricco di fibre. Si presta anche come antipasto, servendo 2 crostini a testa, ad aprire in modo elegante una cena con portate di cereali in minestra e pesce come secondo.**

A porzione
Fibre circa 5 g
Kcal 249
Proteine 18 g
Grassi 26 g
Zuccheri 27 g

SPEZZATINO DI CONIGLIO CON GALLETTE DI FAVE SECCHE

MEDIA

Tempo: circa 1 ora e 40' più l'ammollo

Ingredienti per 4:
• polpa di coniglio g 400 • fave secche spezzate g 200
• zucchine g 200
• olio extravergine di oliva g 50
• 1 scalogno
• 1 uovo • alloro
• timo • sale • pepe

■ Coprite le fave, precedentemente ammollate per 24 ore, con abbondante acqua fredda, unite lo scalogno sbucciato e una foglia di alloro. Cuocete per 1 ora.

■ Scolate [illegible] fave, eliminando alloro e scalogno, e frullatele con g 30 di olio, l'uovo [illegible] un pizzico di sale, ottenendo un denso purè. Spalmatelo su una teglietta coperta con carta da forno (cm 25x18) in uno strato di cm 1-1,5 di spessore. Infornate a 180 °C per 20'. Sfornate e lasciate intiepidire.

■ Tagliate a bocconcini il coniglio e a "spaghetti" le zucchine. Scaldate in padella l'olio rimasto, rosolate a fuoco vivo il coniglio per 5', mescolandolo spesso, abbassate il fuoco e cuocete per altri 5'. Salate e pepate il coniglio, unite le zucchine, un pizzicone di foglie di timo, mescolate e spegnete dopo 1'.

■ Tagliate [illegible] quadretti il purè di fave, ottenendo piccole gallette, e servitele con il coniglio.

È la ricchezza di proteine **a caratterizzare questo piatto: addirittura 37 g a porzione, e tutte di elevato pregio nutritivo perché provenienti in massima parte dalla carne del coniglio, eccellente fonte di proteine nobili. Le gallette di fave secche, dal canto loro, provvedono [illegible] fornire fibra e anche quella quota di zuccheri che, se da un lato alza un po' le calorie, dall'altro permette di stare leggeri con il primo piatto (perfetto un minestrone di verdura).**

A porzione
Fibre circa 4 g
Kcal 444
Proteine 37 g
Grassi 21 g
Zuccheri 28 g

"CROCCANTE" DI CIOCCOLATO E FRUTTA SECCA

MEDIA ●●

Tempo: circa 25' più il raffreddamento

Ingredienti per 4:
• cioccolato fondente al 70% g 200 • fichi secchi g 70 • pistacchi g 20

■ Tagliate a pezzetti i fichi secchi. Tuffate i pistacchi in acqua bollente per pochi secondi, scolateli e sbucciateli, poi allargateli su di un telo ad asciugare.
■ Fate fondere, su di un bagnomaria caldo, il cioccolato che deve raggiungere i 50 °C. Spostatelo subito su di un bagnomaria freddo e mescolate continuamente con una spatola fino a che raggiungerà i 27 °C.
■ Riportatelo per pochi secondi sul bagnomaria caldo fino a raggiungere i 32 °C. Versatelo ora in una teglia quadrata di cm 18 di lato, cospargetelo con i pistacchi e i fichi secchi e mettetelo a rapprendere al fresco, ma non in frigorifero. Servitelo spezzettato.
■ Il temperaggio del cioccolato, che richiede l'uso del termometro, serve a renderlo stabile ■ a sciogliersi ■ una temperatura più alta.

Tanto il cioccolato quanto la frutta secca e ■ guscio sono alimenti ricchi di fibra, così che una porzione di questo dolce ne fornisce ben 7 g. L'ideale per concludere un pasto costituito da un classico primo piatto amidaceo (pasta, riso, orzo), seguito da un altrettanto classico secondo con alimenti proteici ■■ carne, pesce o uova.

CHIPS DI MELA CON CREMA AL CIOCCOLATO

FACILE ●

Tempo: circa 50'

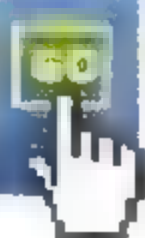
Ingredienti per 4:
• 1 mela verde g 200 • cioccolato fondente g 200 • frutti di bosco (more, lamponi, mirtilli) g 200 • ricotta g 150 • latte g 50 • zucchero a velo g 10

■ Lavate, detorsolate ■ affettate la mela con l'affettatrice senza sbucciarla, ottenendo 24 fettine molto sottili. Appoggiatele su una placca coperta di carta da forno, spolverizzate con lo zucchero a velo e infornate ■ 100 °C per 10'; giratele e fatele seccare per altri 10'.
■ Mescolate la ricotta con il latte fino a renderla cremosa. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato e versatelo sulla ricotta, mescolando per amalgamare bene.
■ Lavate e asciugate i frutti di bosco.
■ Con la tasca da pasticciere distribuite la crema su 12 fettine di mela; aggiungete poi i frutti di bosco (divisi per tipo oppure mescolati) e coprite parzialmente appoggiando sui frutti le altre fettine. Servitene 3 ■ testa.

Davvero ricchissima di fibre, questa ricetta vede la felice combinazione della frutta (la mela in chips ■ i frutti di bosco) con il cioccolato, all'insegna della golosità, ma anche della leggerezza (361 kcal non sono troppe per un dessert che si segnala anche per la ricchezza di sali minerali). Oltre che in conclusione di un menu elegante, queste chips di mela sono ottime come merenda pomeridiana.

Ricette realizzate da Davide Novati, foto Sonia Fedrizzi
Piatti Ita e Bormioli Rocco, posate Coltellerie Berti, runner Rubelli. Indirizzi nell'ultima pagina.

Con MILTE®
sali la scala
della felicità
in gravidanza
e allattamento

MILTE ITALIA SPA
Grupo Hispano-Alemán

800-302240

Golosi tentacoli

Polpi e moscardini, seppie e calamari abbinati con riso nero, erbe e ortaggi per piatti importanti, dove fragranze marine ed elastiche consistenze si mescolano ai freschi profumi dell'orto

riso Venere e calamari

polpo in amido di peperonata

seppie ripiene di gamberi e vongoline

moscardini affogati con condimento alle erbe

RISO VENERE E CALAMARI

FACILE

Tempo: circa 1 ora

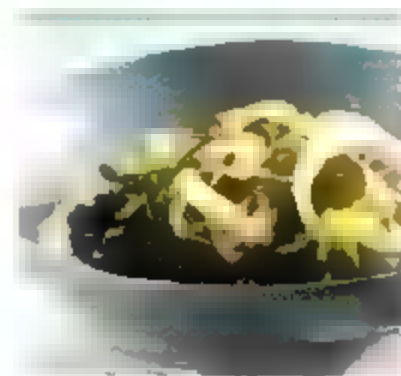
Ingredienti per 6: *• 2 grandi calamari g 800 • riso Venere g 500 • zucchine medie g 200 • 3 pomodori secchi sott'olio • 2 foglie di alloro • 1 scalogno • basilico • olio extravergine di oliva • sale*

■ Mettete a lessare il riso in abbondante acqua bollente salata e aromatizzata con lo scalogno e una foglia di alloro: cuocerà in circa 35-40'.

■ Tagliate a filetti le zucchine, dopo aver eliminato la parte centrale con i semi. Fatele marinare in una ciotola con olio, abbondante basilico e un pizzico di sale.

■ Pulite i calamari, staccate i tentacoli ed eliminate il becco. Tagliate i corpi (sacchi) a rondelle e riducete i tentacoli a pezzetti.

■ Portate a bollore una capace pentola di acqua, aromatizzata con una foglia di alloro e salata moderatamente, tuffatevi i calamari e scolateli non appena riprende il bollore. Teneteli in caldo.

■ Scolate il riso ormai cotto, eliminate lo scalogno e l'alloro, mescolatelo con le zucchine, scolate dalla marinata, i pomodori secchi tagliati a pezzetti e i calamari. Conditelo con 2 cucchiai di olio. Questo piatto è buono sia servito caldo, sia appena tiepido.

POLPO IN UMIDO DI PEPERONATA

FACILE

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• 1 polpo kg 1,8 • falde di peperoni gialli e rossi g 600 • patate medie g 300 • cipolla bianca g 150 • 3 pomodori San Marzano maturi • finocchietto • santoreggia • olio extravergine di oliva • sale grosso*

■ Mettete il polpo, intero ed eviscerato, in una capace pentola, copritelo di acqua fredda e fatelo cuocere per 25-30' dal levarsi del bollore.

■ Affettate la cipolla; tagliate a quadretti i peperoni; pelate e tagliate a tocchi le patate. In una casseruola scaldate 3 cucchiai di olio, fatevi appassire la cipolla, che non deve colorirsi, poi unite un mazzetto di finocchietto e santoreggia legato con spago da cucina.

■ Aggiungete alla cipolla i peperoni e dopo 6-8' le patate e i pomodori, pelati, svuotati e tagliati a dadini. Salate con un pizzico di sale grosso, coperchiate e proseguite la cottura della peperonata per 5'.

■ Togliete il coperchio, aggiungete il polpo scolato dalla sua acqua e tagliato a pezzi. Proseguite la cottura per altri 20' a fuoco medio. A fine cottura la preparazione dovrà risultare umida ma non brodosa.

SEPPIE RIPIENE DI GAMBERI E VONGOLINE

MEDIA

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• 4 seppie g 200 cad. • mollica di pane g 100 • 32 vongoline spurgate • 12 code di gambero • 12 pomodori datterini • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • sale*

■ Pulite le seppie eliminando l'osso centrale, la pelle e staccando il ciuffo di tentacoli. Ungete di olio i corpi delle seppie e grigliateli per 2' per lato: in cottura tenderanno ad arricciarsi formando delle coppette.

■ Ungete una larga pirofila e copritene il fondo con parte della mollica sbriciolata, disponetevi sopra le seppie, riempitele con la mollica rimasta, le code di gambero sgusciate e tagliate in due, le vongoline (si apriranno in cottura), i pomodori tagliati in tre e i tentacoli di seppia a pezzetti. Irrorate con 2-3 cucchiai di olio, 1/2 bicchiere di vino e salate leggermente. Coprite con un foglio di carta da forno bagnato di vino e strizzato: manterrà la giusta umidità per far aprire le vongoline.

■ Infornate a 200 °C per 15-20', poi servite una seppia a persona con il suo fondo di cottura.

MOSCARDINI AFFOGATI CON CONDIMENTO ALLE ERBE

FACILE

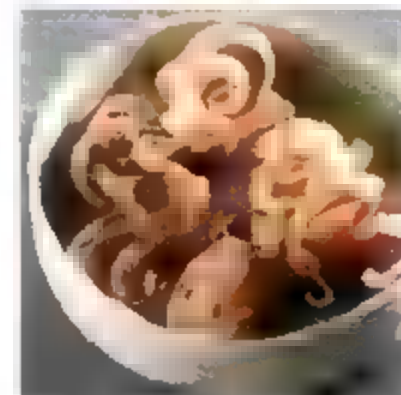
Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• moscardini grandi puliti g 900 • vino bianco secco • origano fresco • maggiorana • nepitella • limone • aglio • olio extravergine di oliva • sale • pepe bianco in grani*

■ Portate a bollore litri 1,5 di acqua con mezzo litro di vino bianco, uno spicchio di aglio sbucciato, un cucchiaio di trito delle tre erbe e una spessa fetta di limone.

■ Tuffatevi i moscardini, cuoceteli per 5', poi spegnete, coprite e fateli intiepidire nel loro liquido: i moscardini finiranno di cuocere con il calore residuo.

■ Mescolate in mezzo bicchiere di olio un altro cucchiaio di trito delle tre erbe, uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, una presa di sale e una generosa macinata di pepe. Lasciate insaporire l'olio finché i moscardini non saranno diventati tiepidi.

■ Scolate infine i moscardini, conditeli con il condimento alle erbe, dopo aver eliminato l'aglio, e serviteli.

...e stuzzicanti (mini) tentacoli

Ecco invece come polpetti e fragolini, calamaretti e seppioline si trasformano in piccoli assaggi: "tapas" per brindisi sbarazzini o raffinati antipasti mignon

mini bruschette con calamaretti spillo

insalata piccante di seppioline e anguria

polpetto in gelatina profumata

frittura di fragolini e patate paglia

MINI BRUSCHETTE CON CALAMARETTI SPILLO

FACILE •

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 10: *• pane di Altamura g 300 • calamaretti spillo puliti g 200 • fagiolini g 150 • 1 pomodoro verde • olio extravergine di oliva • sale • pepe in grani*

■ Spuntate i fagiolini e lessateli in abbondante acqua bollente condita con un cucchiaio di olio. Dopo circa 10' scolateli e tagliateli a pezzettini.

■ Tagliate dalla polpa esterna del pomodoro 4 "petali" e riduceteli a dadini minuscoli. Con la parte interna, quella con i semi, preparate la salsa che servirà da condimento: frullatela con 3-4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e una abbondante macinata di pepe.

■ Tagliate il pane a fette spesse cm 1 e dividetele in 30 quadretti. Tostateli sulla griglia senza farli asciugare troppo (mini bruschette).

■ Saltate i calamaretti in padella con pochissimo olio per meno di un minuto, spegnete e salate.

■ Mescolate i calamaretti con i fagiolini e i petali di pomodoro a dadini, condite tutto con la salsa e lasciate insaporire per 10'.

■ Distribuite sulle bruschette e servitene 3 ■ persona.

Lo chef dice che: *sono chiamati calamaretti i calamari lunghi non oltre 5 cm, escluse le due sottili braccia tentacolari.*

INSALATA PICCANTE DI SEPPIOLINE E ANGURIA

FACILE •

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 6-8: *• 1 cetriolo g 200 • polpa di anguria g 150 • seppioline pulite g 130 • soncino g 80 • Tabasco verde • olio extravergine di oliva • sale*

■ Tagliate a striscioline sottili (julienne) le seppioline e saltatele in padella per 30 secondi con pochissimo olio; spegnete e conditele con poche gocce di Tabasco.

■ Sbucciate il cetriolo; tagliatene metà ■ rondelle sottili e frullate l'altra metà con 3 cucchiai di olio, qualche goccia di Tabasco e un pizzico di sale (salsa).

■ Con l'apposito scavino ricavate dall'anguria tante piccole palline (in mancanza dello scavino tagliatela a piccoli cubetti). Mescolate l'anguria con le seppioline, il soncino pulito e le rondelle di cetriolo. Condite con la salsa di cetriolo e servite subito.

Lo chef dice che: *come i calamaretti, anche le seppioline sono giovani seppie non più lunghe di 5 cm, tentacoli esclusi.*

POLPETTO IN GELATINA PROFUMATA

MEDIA ••

Tempo: circa 30' più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• 1 polpetto g 350 • gelatina in fogli g 20 • cerfoglio • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Mettete in una casseruola il polpetto pulito, copritelo di acqua fredda, unite alcuni rametti di cerfoglio e portate a bollore leggero, lasciando poi cuocere per 10'.

■ Scaldate nel frattempo g 200 di acqua con un pizzico di foglioline di cerfoglio, uno di sale e uno di pepe. Aggiungetevi la gelatina, precedentemente ammollata in acqua fredda e strizzata, mescolate finché non si sarà sciolta completamente, quindi togliete dal fuoco.

■ Scolate il polpetto tenendo da parte g 300 di liquido di cottura che unirete, filtrato, alla gelatina. Tagliate il polpetto a pezzetti. Ungete appena 6 stampini semisferici (ø cm 6), versatevi un fondo di gelatina e mettete in frigorifero a raffreddare. Quando la gelatina si sarà rappresa, distribuite negli stampini i pezzetti di polpetto, coprite con il resto della gelatina e fate rassodare in frigo per qualche ora. Sformate appena prima di servire.

Lo chef dice che: *i polpetti sono piccoli polpi, riconoscibili perciò da una doppia fila di ventose, il cui peso si aggira tra 300 e 500 g.*

FRITTURA DI FRAGOLINI E PATATE PAGLIA

MEDIA ••

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 10-12: *• fragolini g 300 • patata pelata g 200 • semola di grano duro • farina 00 • pangrattato • olio per friggere • sale*

■ Con la mandolina tagliate la patata a filetti ■ immergeteli in abbondante acqua: perderanno l'amido e risulteranno più croccanti dopo la frittura.

■ Pulite i fragolini svuotando i corpi (sacchi) senza staccarli dai tentacoli ed eliminando i becchi che stanno al centro dei tentacoli.

■ Mescolate 2 cucchiai di semola con 2 di farina ■ 2 di pangrattato; impanatevi i fragolini, ben asciugati, e allargateli su un foglio di carta da cucina.

■ Scolate e asciugate le patate, friggetele, in almeno due turni, in abbondante olio caldo, scolandole non appena saranno dorate. Salatele alla fine.

■ Nello stesso olio friggete, in due o tre turni, i fragolini per 2-3', scolateli su carta da cucina e serviteli subito con le patate paglia.

Lo chef dice che: *i fragolini sono piccoli moscardini (simili ai polpi, hanno però una sola fila di ventose), lunghi mediamente 6-7 cm.*

Ricette Sergio Barzetti, testi Cristina Poretti, styling Cristina Dal Ben e Beatrice Prada, foto Ludovica Sagramoso Sacchetti.
Piatti e piattini colorati di gres Laboratorio Pesaro; taglière e piatti di ceramica lucida MV% Ceramics Design; ciotole e ciotoline Caterina von Weiss; forchetta e coltello Avalterni; posate Moscardino Pandora Design; canovaccio chiaro Zara Home; canovaccio scuro Mimma Gini. Indirizzi nell'ultima pagina.

I consigli di **Walter Pedrazzi**

Pollo arrosto perfetto

Spesso si preferiscono le cosce perché il petto risulta asciutto e stopposo: succede perché le due parti richiedono tempi di cottura diversi. Ecco come ottenere una uguale morbidezza sia per le cosce sia per il petto Foto Riccardo Lettieri

■ **1** Inserite gli aromi nella cavità addominale dopo averla salata e pepata.

■ ■ Per mantenere la forma perfetta del pollo, legatelo con dello spago da cucina. Appoggiate il pollo sul tagliere, passate lo spago sotto la schiena e incrociatelo attraverso le zampe.

■ **3-4** Fate correre lo spago lungo i fianchi, passandolo sopra le ali verso la parte anteriore del petto; quindi, trattenendo lo spago, "ribaltate" sottosopra il pollo, stringete lo spago "raccogliendo" le alette e annodatelo.

■ **5** Ponete il pollo in una pirofila, appoggiandolo sopra gli aromi, conditelo con un filo di olio e sale. Infornatelo ■ 200 °C e cuocetelo per circa 20'.

■ **6** Abbassate la temperatura ■ 180 °C e bagnate il fondo con mezzo bicchiere di vino bianco. Trascorsi altri 25' circa levatelo dal forno. Meglio misurare la temperatura del petto in profondità, vicino alla base delle ali: dovrà essere compresa tra 65 °C e 68 °C.

■ **7** Appoggiate il pollo sul fianco, incidete profondamente ■ metà schiena con un coltello o con il trinciapollo. Separate le cosce dal petto tagliando anche le parti che le uniscono. Tenete il petto in caldo; rimettete le cosce nella pirofila e continuate la cottura in forno per altri 15' circa. Alla fine la temperatura in profondità, vicino all'osso, dovrà essere tra 75 °C e 82 °C.

■ **8-9** Tranciate il petto partendo dalle ali: le carni saranno bianche e succulente. Dividetelo poi in 4 tranci. Tolte le cosce dal forno, dividetele ■ metà alla giuntura: avrete così 4 tranci di coscia e 4 di petto: servite un pezzo di petto ■ uno di coscia a ciascuno.

Dalla **Carinzia**

Tutti i profumi delle Alpi

I Kärntner Kasnudeln sono tortelli ripieni di ricotta, aromatizzata con le erbe di montagna: piccoli capolavori di tradizione [illegible]

Preparazione a cura [illegible] Joëlle Néderlants, [illegible] Laura Forti, foto Riccardo Lettieri

Esiste, in Carinzia, Austria del Sud, un "villaggio delle erbe": è Irschen, un borgo di montagna, dove crescono tutti i profumi delle Alpi. Mani esperte li raccolgono per consegnarli alle mani allenate e veloci delle massaie o a quelle meno abili delle ragazze da marito: tutte mani che, comunque, impastano con la ricotta i profumi delle Alpi, per preparare uno dei piatti più tipici di questa regione, i tortelli. Assaggiandoli, si percepisce subito il sapore particolare delle erbe di Carinzia, con note prevalenti di menta e cerfoglio, che rendono questo piatto, per altri versi simile a preparazioni italiane, molto tipico della regione austriaca, tanto da diventarne uno dei simboli gastronomici.

Un... "esame di maturità" Anche la leggenda contribuisce a legare i *Kasnudeln* alla loro regione natia: tradizione vuole che per essere dichiarate pronte a sposarsi, le ragazze di Carinzia debbano imparare a confezionare alla perfezione questi tipici tortelli. Il movimento per chiudere i bordi, infatti, che sembra banale a vederlo fare da chi ne ha confezionati a migliaia, richiede un certo allenamento... Provate!

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 15' più il riposo

Ingredienti per 8:
• ricotta asciutta g 500 • panna acida g 250 • farina di grano duro g 250 • farina 00 g 250 • mollica di pane g 120 • burro g 50 più un po' per condire • 1 uovo • grana grattugiato • prezzemolo • erba cipollina • cerfoglio • menta • olio extravergine di oliva • sale

1 Miscelate tra loro le farine e disponetele a fontana sulla spianatoia; aggiungete l'uovo, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio e amalgamate aggiungendo g 185 di acqua, a poco a poco.

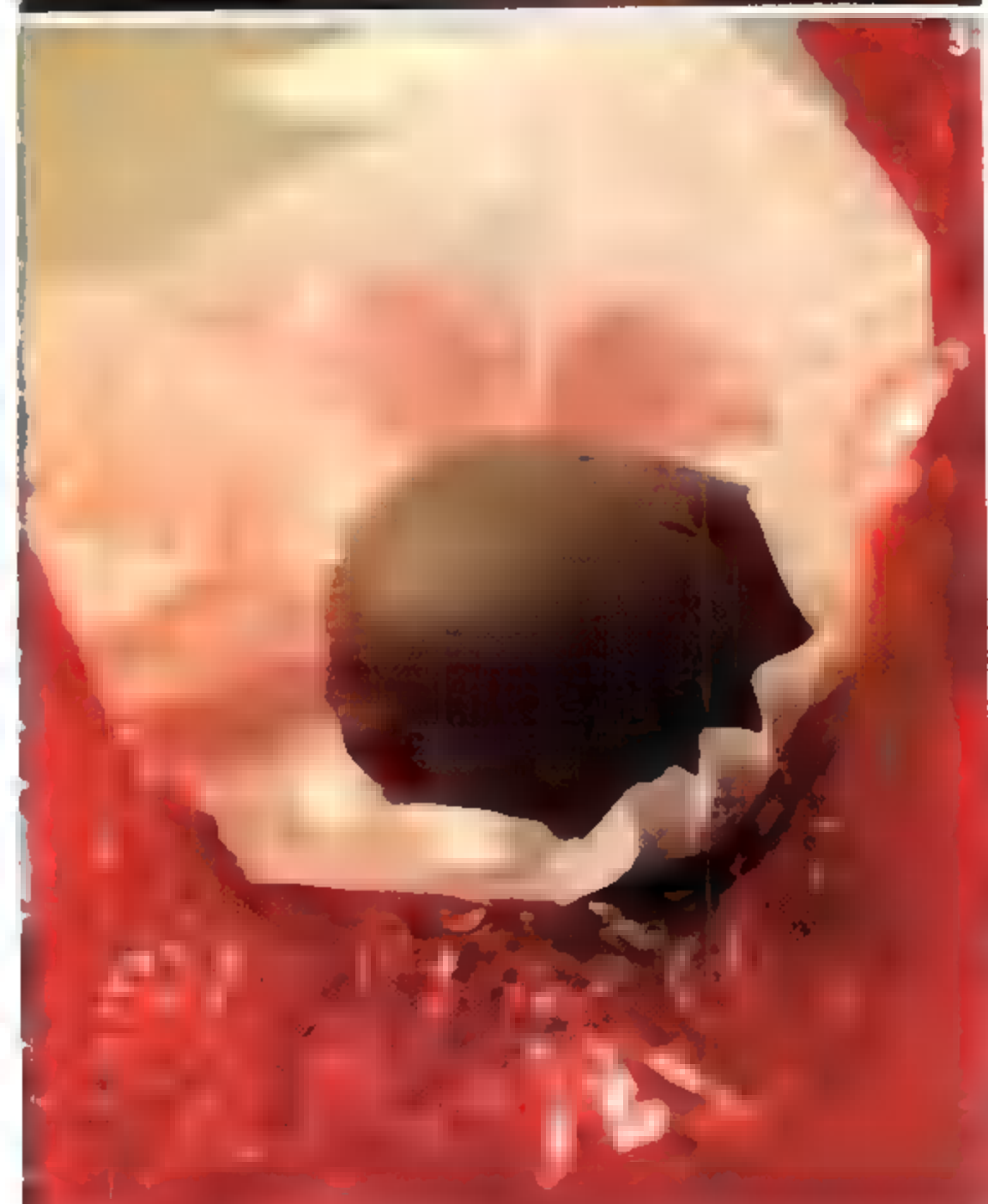
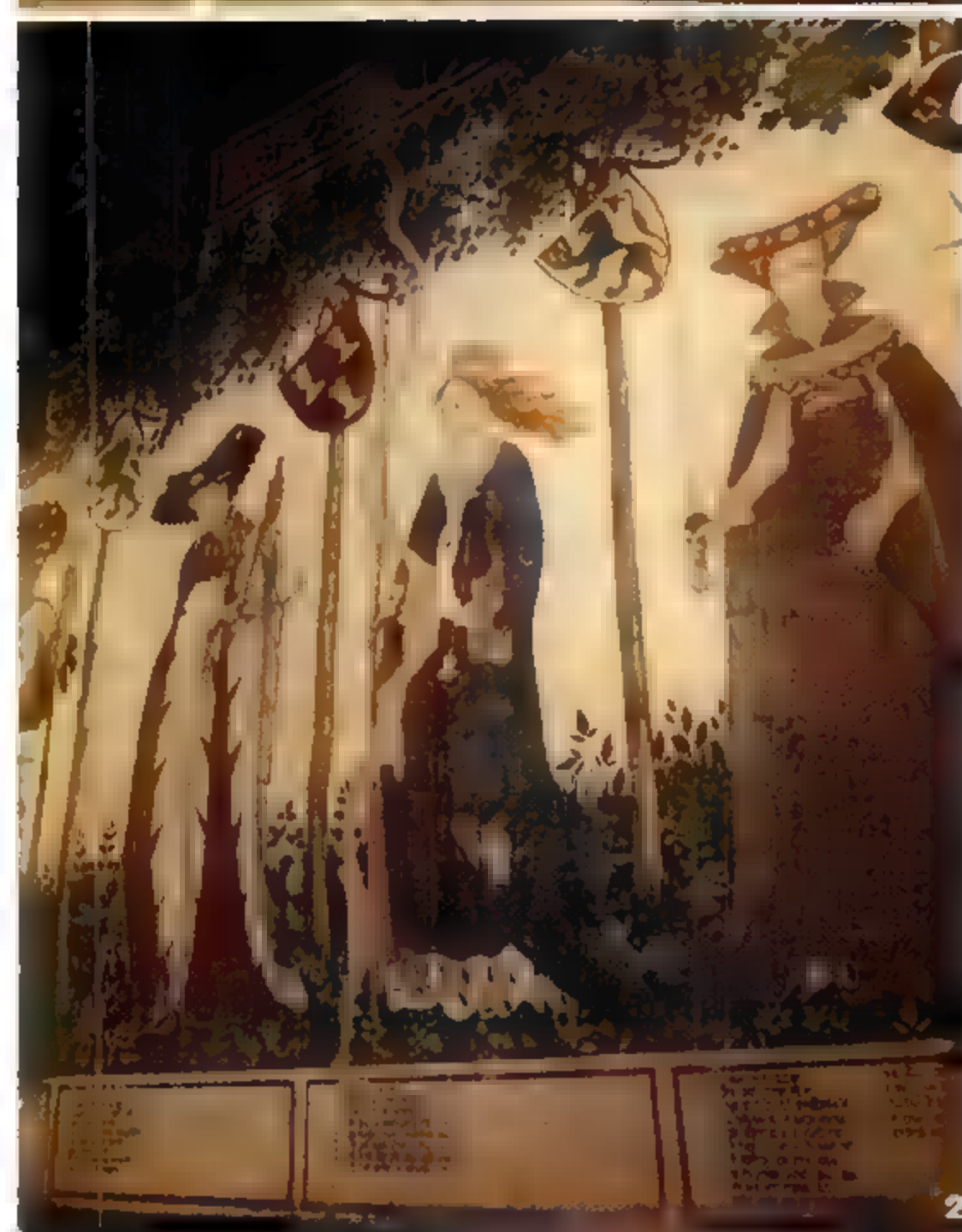
2 Lavorate l'impasto energicamente, finché diventa ben omogeneo ed elastico; lasciatelo poi riposare per circa 1 ora, coperto con una ciotola.

3 Lavorate la ricotta con la panna acida e versatela sul pane tagliato a dadini, raccolto in una ciotola.

4 Sciogliete il burro in una pentolina e unitevi un cucchiaio di prezzemolo, uno di erba cipollina e uno di cerfoglio e 4 foglie di menta, tutto tritato. Versate sul pane e mescolate amalgamando bene.

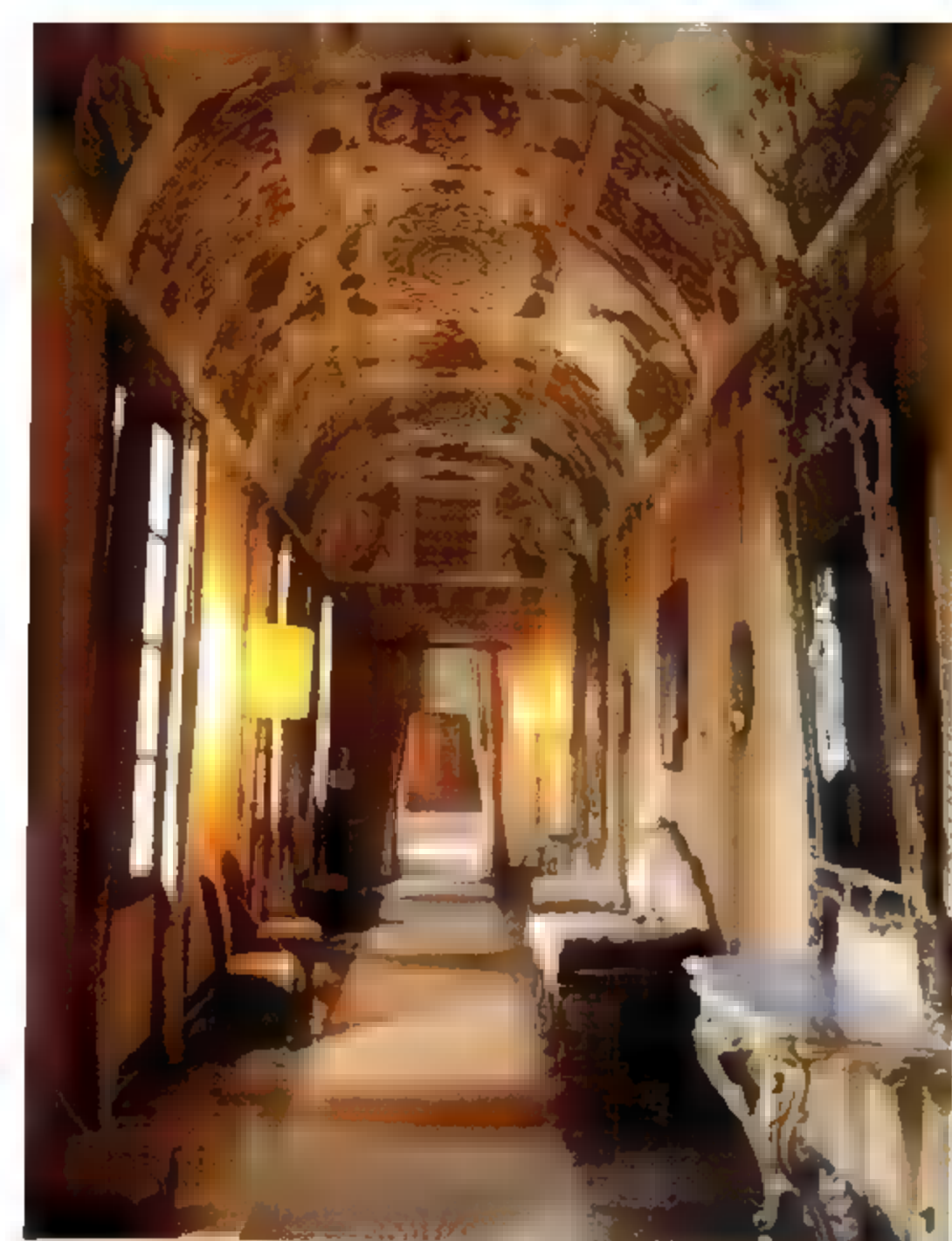
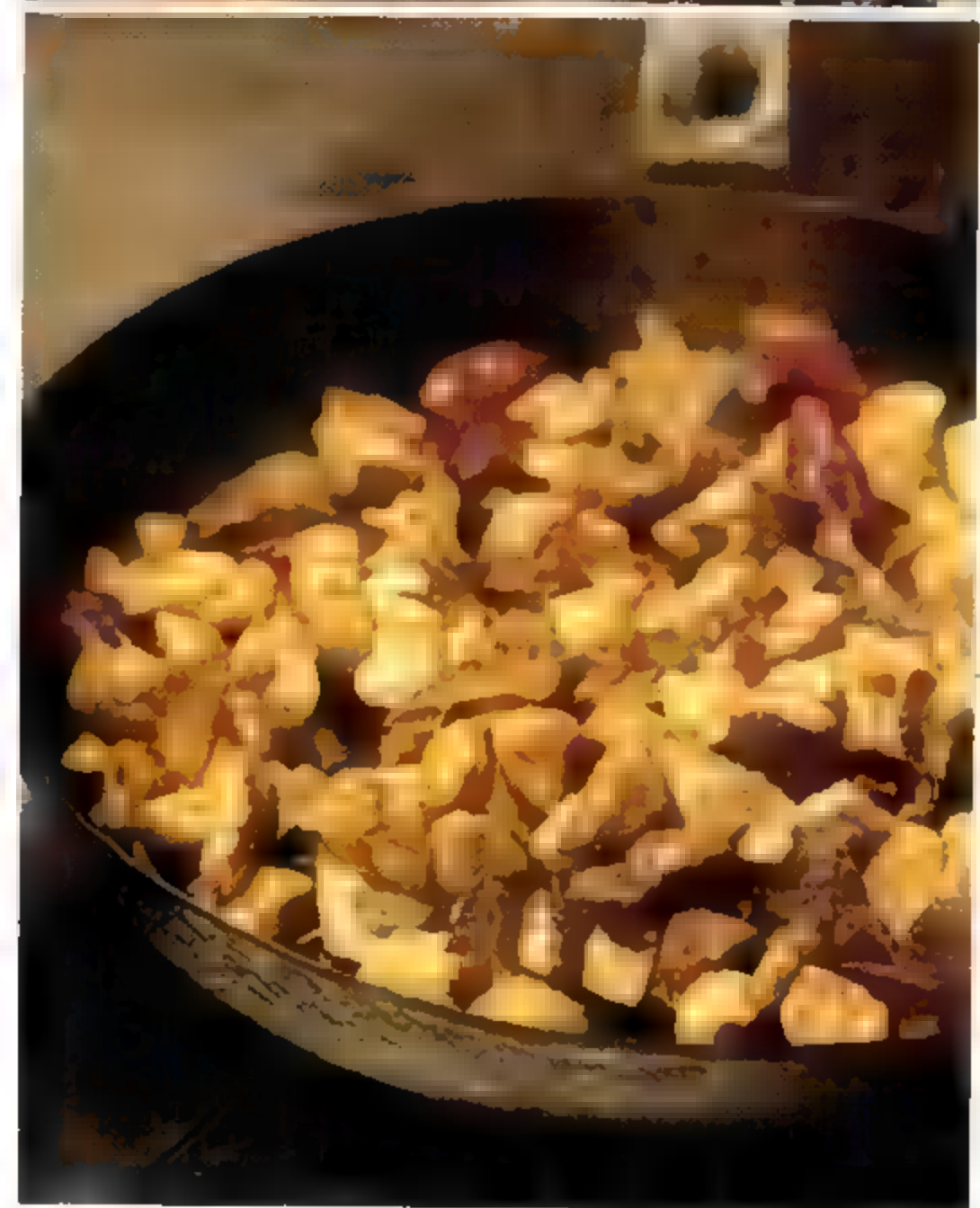
5 Tirate la pasta con la sfogliatrice fino a mm 2 di spessore; ritagliatevi, lavorando piccole quantità per volta, una cinquantina di dischi di cm 10 di diametro; disponete su metà dei dischi una cucchiaiata di ripieno e sovrapponetevi un altro disco di pasta.

6 Chiudete i ravioli sigillandoli lungo i bordi, ripiegando la pasta verso l'interno, pizzicandola tra pollice e indice. Cuocete i ravioli tuffandoli in acqua bollente salata per 5-8' minuti, scolateli e serviteli conditi con burro fuso, grana grattugiato ed erbe aromatiche a completare.

Si ringrazia l'Ente Regionale per il Turismo della Carinzia per la ricetta. Piatto piano Alessi, vassoio De Padova, burriera e bricco Tescoma, forchetta Sambonet, tovagliolo Quagliotti. Indirizzi nell'ultima pagina.

Nella pagina accanto: il centro storico di Saluzzo.
1. *Ravioli del plin* del ristorante "I Baloss di Poggio Radicati".
2. Un affresco del castello della Manta.
3. Un *saluzzese* al rum rivestito di cioccolato, della pasticceria "Almonte" di Saluzzo.

Un re di pietra segna l'orizzonte a ovest: il Monviso, piramide solitaria e ghiacciata alta 3841 metri. A pochi chilometri scorre il fiume Po, ancora giovane, appena uscito dalla sua valle natia. Tutt'intorno fertili colli e, a raggiera, l'imbocco di valli alpine dalle economie ancora genuinamente contadine. Saluzzo, marchesato di storia millenaria, è il cuore di un territorio ad alta concentrazione di prodotti artigianali di grande qualità.

Saluzzo, castelli e indirizzi del gusto Il centro della città è protetto da possenti mura quattrocentesche che racchiudono la Castiglia, una fortezza del 1270. Fu da qui che per quattro secoli governarono i Marchesi di Saluzzo, tanto potenti da contendere ai Savoia il dominio del Piemonte. A pochi passi dal castello è da visitare il giardino di Villa Bricherasio, 12 mila metri quadrati di piante acquatiche rare, rose antiche, eucalipti della Tasmania e altre meraviglie coltivate dall'appassionato botanico Domenico Montevecchi. Ma per vedere una delle più belle dimore cortesi del Piemonte, ci si deve spingere una manciata di chilometri a sud di Saluzzo, dove sorge il castello della Manta, oggi proprietà del Fai, con un ciclo di affreschi gotici: al suo interno è appena stato aperto il ristorante, guidato dallo chef Marco Ghione. Per una sosta golosa nella capitale dell'ex marchesato, il caffè pasticceria "Almonte" propone i veri *saluzzesi*, praline con cuore di crema al rum avvolto da uno strato di meringa e da una pellicola di cioccolato fondente. Il rum è protagonista anche di un'altra specialità locale, il *bonet*, dolce tipico al cucchiaio fatto con latte, uova, cacao, amaretti: ottimo quello della gastronomia "Da Pupa". Saluzzo è anche il punto di raccolta della miglior produzione casearia delle valli piemontesi. Alla "Casa del Parmigiano" si possono acquistare bra, raschera, murazzano e *toumin del mel*, formaggella di latte vaccino tipica del paese di Melle, in Val Varaita, che gode del riconoscimento Prodotto agroalimentare tradizionale. Fra i prodotti del negozio c'è anche il prosciutto Crudo di Cuneo, che ha il marchio Dop impresso a fuoco sulla cotenna, con la sagoma del Monviso. La lavorazione avviene tramite salatura a secco con piccole quantità di pepe e aceto. Dopo 50 giorni dalla lavorazione il prosciutto viene messo a stagionare per almeno dieci mesi. Per pranzo si sale a "I Baloss di Poggio Radicati", ristorante di un raffinato relais in collina, dove lo chef Davide Testa prepara i tradizionali *tajarin*, i *ravioli del plin* pizzicati a mano, con ripieno di tre carni (vitello, coniglio e maiale), la *coscia di fassone piemontese battuta al coltello*.

Val Bronda, frutta e vini antichi Appena a ovest di Saluzzo, il fondovalle asciutto e luminoso della Val Bronda è ideale per la coltivazione della frutta. Sono molte le specialità locali: la pesca nettarina, la mela *buràs* o *ravè vert*, la pera *martin sec*, le piccole susine *ramassin*, la renetta grigia di Torriana, la mela gamba fina. I frutticoltori attuano un'agricoltura quasi integralmente biologica, tra le più avanzate di tutto l'arco alpino. A partire da settembre, molte fattorie mettono in vendita direttamente le loro mele: »

1. Interno del castello della Manta.
2. Un capitello della chiesa di Elva in Val Maira.
3. Chiostro dell'abbazia di Staffarda.
4. *Acciughe in salsa verde* della "Locanda occitana San Pancrazio" ■ Elva.
5. Forme di Castelmagno.
6. Dipinti trompe l'oeil di lussuosi servizi ■ tavola nel castello Tapparelli d'Azeglio di Lagnasco.

Ricetta di tradizione: **la finanziera**

È un piatto povero, nato dall'esigenza di utilizzare anche le frattaglie per non sprecare nulla (in foto, la versione di Davide Testa). Si chiama così perché ne era goloso Cavour, ministro delle Finanze. Per 6 persone ci vogliono 200 g di filoni di manzo, 200 g di fegatini di pollo, 200 g di animella di vitello, 200 g di petto di pollo, 200 g di funghi porcini freschi, 2 foglie di alloro, 1/2 limone e 2 bicchieri di Marsala secco. Lavare e spellare i filoni e sbollentarli per 1' in acqua salata con il succo di 1/2 limone, scolarli e tagliarli a tocchetti. Bollire l'animella per 30', scolarla e tagliarla a tocchetti. Tagliare nello stesso modo il petto di pollo, infarinarlo e dorarlo nel burro. Infarinare i fegatini e dorarli nel burro. Unire nel tegame del pollo i funghi tagliati a fette, i filoni, i fegatini, l'animella e le foglie di alloro, salare e pepare, bagnare con il Marsala e cuocere a fuoco moderato coperto per 20 minuti circa. C'è chi con i funghi ama aggiungere sottaceti e chi la accompagna con frittura di semolino dolce.

l'elenco si trova nel sito del consorzio Mele di Val Bronda. Altro vanto dei colli saluzzesi sono le cantine: a Pagno ■ Castellar, comuni della Val Bronda, ■ coltiva ancora il pelaverga, vitigno introdotto nell'VIII secolo dai frati di San Colombano. Se ne ricava il Pelaverga, che Margherita di Foix, marchesa di Saluzzo, nel Quattrocento già mandava ogni anno in omaggio al pontefice Giulio II. Tra i produttori che hanno contribuito alla rinascita di questo vino dal gradevole aroma di fragola e lampone c'è l'"Azienda Agricola Meari", che propone anche una grappa di Pelaverga.

Lagnasco, il porto delle castagne La secolare cultura del vino ■ testimoniata, nel territorio di Saluzzo, anche dagli affreschi dedicati ■ Bacco nella cantina del castello Tapparelli d'Azeglio, raffinata residenza rinascimentale a Lagnasco. Ma l'economia del paese, pochi chilometri ■ est di Saluzzo, è oggi basata sulla commercializzazione della frutta: cooperative come la Lagnasco Frutta o la Asprofrut raccolgono centinaia di soci ed esportano frutta in tutto il mondo. Tra i frutti di stagione, una delle più dolci specialità delle valli piemontesi: la castagna. Anzi, la castagna Cuneo Igp, protagonista fin dai tempi antichi dell'economia locale. Di pezzatura media (110 frutti per kg, contro i 55/70 dei più corposi cugini marroni, con cui si confezionano gli squisiti *marron glacé*) la castagna Cuneo è ricca di zuccheri ed è un ottimo ingrediente per la preparazione di dolci al cucchiaio e gelati. Particolarmente friabile, è usata nella preparazione di gnocchi, tagliatelle, zuppe ■ contorni per piatti di cacciagione. Da metà novembre e per tutto il corso dell'inverno è tradizione venderla secca (castagna bianca).

Galline bianche e teneri manzi Se da Saluzzo ■ prende la strada per Torino, a pochi chilometri si incontra Cervignasco. Qui, ai piedi delle vigne di pelaverga, nei terreni dell'"Azienda Agricola Franco Lovera", stanno in libertà galline candide ■ impettite: appartengono alla specie bianca di Saluzzo, dal bel piumaggio perlaceo. La bianca di Saluzzo mangia solo ciò che trova razzolando, integrato da mais bio. La sua carne fornisce sontuosi bolliti ■ viene conservata sott'olio in vasetti (il pregiato *tonno di gallina*). Ma anche ■ carne bovina, di razza piemontese, rappresenta un'eccellenza, per il basso contenuto di grassi e la straordinaria tenerezza. Se ne può avere una prova assaggiando la *battuta al coltello di carne di manzo cruda con verdurine ■ uovo mimosa* del ristorante "Il Sigillo" di Staffarda, nei pressi dell'abbazia fatta erigere nel 1135 dal marchese di Saluzzo Manfredo I del Vasto.

Val Grana, la toma più preziosa delle Alpi Nella storia dell'economia alpina, i bovini erano allevati soprattutto per la produzione casearia. Così è ancora in Val Grana, dove il latte delle vacche di alpeggio produce una ricchezza inestimabile: il Castelmagno di alpeggio, citato fin dall'XI secolo, richiesto dai papi di Avignone e servito nell'Ottocento sulle tavole dei reali d'Inghilterra e nei migliori ristoranti di Parigi ■ Londra. Il sapore eccellente del Castelmagno di alpeggio dipende dalla qualità dei pascoli della conca di Chiappi, sopra quota 1600 metri, ricchi di fiori e piante aromatiche, poi dalla corretta stagionatura che dura minimo quattro mesi in grotte naturali, sopra assi di larice: la produzione della »

1. Antiche case in Val Maira.
2. La coltivazione delle mele è da sempre una risorsa economica del Saluzzese.
3. Il giardino botanico di Villa Bricherasio.
4. *Bonet* della gastronomia "Da Pupa" a Saluzzo.
5. *Toumin del mel.*
6. La *battuta al coltello con verdurine e uovo mimosa* del ristorante "Il Sigillo" a Staffarda.
7. Davide Testa, chef del ristorante "I Baloss di Poggio Radicati".
8. Visitando l'"Azienda Agricola Franco Lovera" si possono anche gustare ottime ricette di verdure.
9. Il genepì del rifugio Palent.

frazione Chiappi è oggi presidio Slow Food. E se si vuole assaggiare la preziosa toma nella gastronomia locale, più in quota in Val Grana c'è il villaggio di Castelmagno, con la "Trattoria dei cacciatori", semplice e informale, che offre una gustosa cucina casalinga. Piatto tipico: gli *gnocchi al Castelmagno*.

Val Maira, chiese e acciughe La più meridionale delle valli che confluiscono a Saluzzo è anche una delle più integre delle Alpi: le sue artmosfere pastorali sono state perfettamente rese dal film "Il vento fa il suo giro", nel 2005. Valle occitana per eccellenza, dove la lingua d'Oc, i costumi, le musiche e le danze sono tramandate con passione, la Val Maira conserva un gran numero di chiese affrescate, concentrate soprattutto nel comune di Macra: San Salvatore, San Pietro, San Giovanni Battista, San Sebastiano [illegible] mostrano splendide danze macabre, storie della Genesi, polittici. Da Macra si può salire (anche in auto, strada aperta tutto l'anno) al rifugio Palent, 1463 metri, dove sono coltivate con metodo biodinamico piante officinali e genepy.
In fatto di affreschi, nulla può battere Elva, villaggio oltre i 1600 metri. Costruita intorno al 1400, la parrocchiale conserva un ciclo di affreschi di Hans Clemer, tra cui la spettacolare Crocifissione, gioiello di pittura fiamminga che è sorprendente trovare in uno sperduto villaggio alpino. Ricca sotto il marchesato, dopo l'annessione nel 1801 ai Savoia Elva perse autonomia e importanza: mestiere tipico del paese, nei secoli della povertà, fu quello dei *cavié*, che raccoglievano i capelli in tutta la valle per la confezione delle parrucche. Ma il mestiere più tipico era l'*anciuie*, il venditore di acciughe sotto sale. Roba da contrabbandieri, che portavano a dorso di mulo carichi di sale dalla vicina Liguria fino alle valli più remote del Piemonte, lungo l'antica Via del Sale, e per non pagare pesanti dazi lo coprivano di acciughe (come racconta Nico Orengo ne *Il salto dell'acciuga*). Quei pesciolini sono diventati l'ingrediente di uno dei piatti più amati in Piemonte: la *bagna càuda*. La tradizione delle acciughe è ancora viva in valle, protagonista di una fiera a Dronero e di antipasti saporiti come le *acciughe in salsa verde con peperoni* della "Locanda occitana San Pancrazio", a Elva.

Indirizzi utili

BAR RISTORANTI • Almonte, c.so Italia 21, Saluzzo (Cn), tel. 017542393
• I Baloss di Poggio Radicati, via San Bernardino 19, Saluzzo (Cn), tel. 0175248292, www.balossdipoggio.it
• Il Sigillo, piazza Roma 9, Staffarda (Cn), tel. [illegible], http://ristoranteilsigillo.com
• Locanda occitana San Pancrazio, borgata Serre, Elva (Cn), tel. 0171997986, www.lalocandadielva.it
• Rifugio Palent, via Centrale 6, San Damiano Macra (Cn), tel. 0171900400, www.palent.it
• Trattoria dei cacciatori, fraz. [illegible] via [illegible] Viglione 1, Castelmagno (Cn), tel. 0171986112

PRODUTTORI • Azienda Agricola Franco Lovera, fraz. Cervignasco, Saluzzo (Cn), tel. 3356424425
• Mele di Valle Bronda, Pagno (Cn), tel. 017576185, www.melevallebronda.cn
• Lagnasco, via S. Maria 2, Lagnasco (Cn), tel. 0175282111, www.lagnascogroup.it
• Castelmagno d'alpeggio, presidio Slow Food, fraz. Chiappi di Castelmagno (Cn), tel. [illegible]

NEGOZI • Casa del Parmigiano, p.zza XX Settembre 6, Saluzzo (Cn), tel. [illegible]
• Da Pupa, c.so [illegible], Saluzzo (Cn), tel. 0175248105

INFORMAZIONI • Castelli Aperti http://turismo.provincia.cuneo.it/

Cervignasco
Saluzzo
Monviso
Valle Po
Pagno
Lignasco
Valle Bronda
Manta
Valle Varaita
Val Maira
Dronero
Val Grana
Castelmagno
Saluzzo
CUNEO

Palènt

Una nuova **economia alpina**

Giardinieri d'alta quota

I prodotti della montagna? C'è chi dice che siano inutili, come la musica di Mozart o le chiese romaniche. Noi però pensiamo che siano preziosi, da tutelare e assaggiare, sui luoghi di produzione. Per valorizzare i contadini delle Alpi, ultimi custodi del paesaggio ■ **Enrico Camanni**

Superata dal turismo, surclassata dall'edilizia, da decenni l'agricoltura non è più la prima risorsa della montagna. E tuttavia mantiene un ruolo fondamentale nella conservazione del paesaggio, tanto che in regioni avanzate come il Sud Tirolo i contadini ricevono sovvenzioni, per presidiare e mantenere la montagna. In altre parole, gli agricoltori si trasformano in giardinieri e curatori del patrimonio naturale (sul quale peraltro si fonda l'industria turistica).

Il vero problema dell'agricoltura alpina è la perdita di identità. Un processo senza rimedi, perché le produzioni di montagna non saranno mai competitive con quelle di pianura se si misureranno con le stesse armi. La liberalizzazione dei mercati estende sempre più i suoi effetti anche nelle regioni alpine e gli svantaggi derivanti dalle caratteristiche del territorio portano a condizioni di inferiorità. Una "fontina globalizzata" non ha vie di scampo: la spunta il Fontal venduto a basso costo nei supermercati di pianura. Il riscatto dell'agricoltura di montagna è dunque possibile solo nei termini di un'elevata qualità e di una collocazione diretta sul mercato locale attraverso un circuito virtuoso con il mercato turistico: agriturismi, coltivazioni biologiche, marchi tipici, prodotti estremamente differenziati in base alla zona di provenienza. Non c'è alternativa. Esistono già molti casi di successo che testimoniano la bontà della scelta. In Valle d'Aosta, per esempio, fino agli anni Ottanta il vino era di cattiva qualità o importato. Tutto si poteva dire della Vallée, tranne che fosse la regione del buon vino. E invece, attraverso il recupero dei vecchi vitigni, l'importazione di nuovi, una lavorazione enotecnica di alta qualità e soprattutto con oculate operazioni di promozione e riqualificazione del prodotto, oggi la valle offre una vasta gamma di rossi e bianchi in grado di accontentare ogni palato. Il turista può avvicinarsi al Monte Bianco percorrendo la Route des Vins e scegliendo tra decine di etichette.

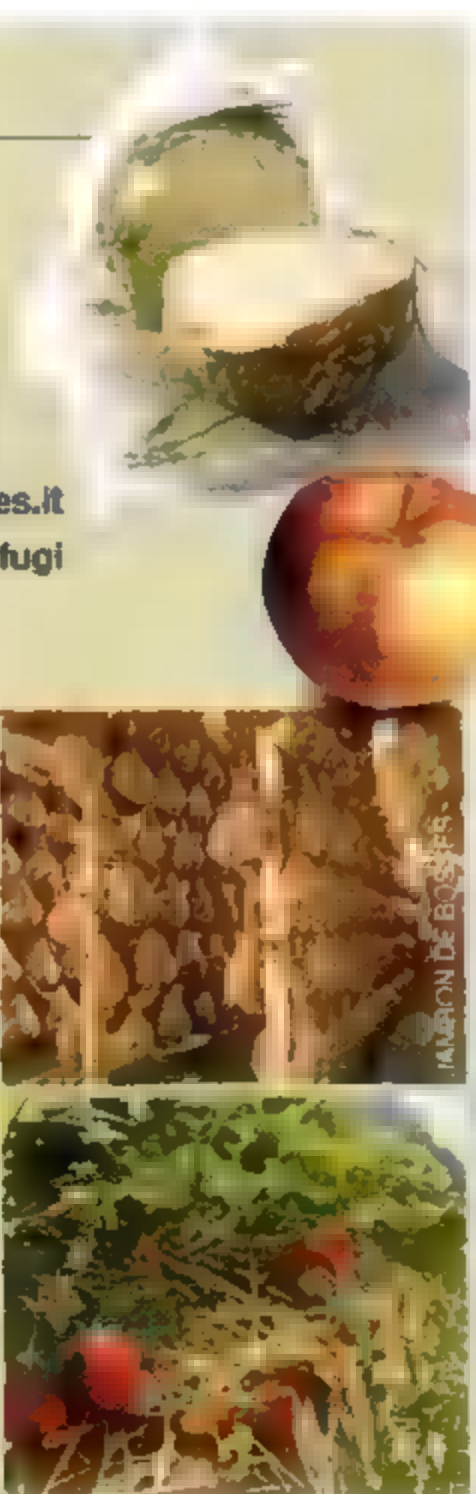
Altrettanto si può dire per i formaggi, dal Castelmagno cuneese al Bettelmatt ossolano, dal Bitto della Valtellina all'Asiago dell'altopiano. Si domanda Piero Sardo di Slow Food: "È poi così importante che viva questa piccola produzione marginale? Non si produce abbastanza formaggio in pianura, in modo più razionale, più economico, più igienico? Certo, è così. Di fatto è una produzione inutile, come è inutile Mozart o come si potrebbe abbattere una chiesa romanica per far posto a un garage, visti i problemi di traffico che asfissiano i nostri centri storici. Ma questo prodotto 'inutile' non è soltanto da preservare perché rappresenta un patrimonio culturale e ambientale. Il formaggio di montagna rappresenta l'eccellenza di quella antica, variegatissima, affascinante

pratica umana che è l'arte casearia. Perché il latte che si ricava da animali al pascolo in quota è più grasso, più ricco di elementi aromatici e contiene anche importanti fattori antiossidanti".

Nessun prodotto è "alpino" per vocazione e definizione, ma molti lo sono diventati per caso o per bisogno, arrivando sulle Alpi nel momento in cui le popolazioni dovevano far fronte alla scarsa disponibilità alimentare insidiata da carestie, guerre e altri flagelli. Nemmeno la polenta di mais è sempre stata un cibo di montagna, neanche le patate. Entrambe sono arrivate in età moderna da oltreoceano, integrandosi talmente bene negli usi locali da diventare simboli dell'alimentazione montana. Nella diversità e complessità delle situazioni esistenti, che vanno dai vini valdostani a mieli e marmellate, dagli insaccati ai formaggi, emerge chiaramente un dato comune: sono state la selezione biologica e l'evoluzione culturale, nel corso di secoli, a modificare i prodotti fino al punto da renderli "tipici" e inimitabili.

Una tipicità che, però, è un valore moderno. La riscoperta dell'alimentazione alpina autoctona infatti è storia recente, perché fino a vent'anni fa molti ristoratori erano convinti che i cittadini preferissero mangiare come a casa loro. Era il tempo delle pizzerie napoletane, delle tagliatelle alla bolognese, delle tavole di pesce in alta quota. I piatti di montagna venivano considerati poveri, li si rinnegava. Camion carichi di scorte di pianura rifornivano gli alberghi delle Alpi. Niente di più autolesionista: ora si è capito che i prodotti locali vanno consumati sul posto, anche per invogliare i turisti a scegliere una meta e a ritornarvi. Un esempio tra mille: nessuno forse è mai salito a Bormio solo per gustare l'amaro di erbe dello Stelvio, ma da quando il Braulio si trova nei supermercati in città c'è un motivo in meno per andare in Valtellina.

A oltre 1000 metri

PIEMONTE • *Saras [illegible] fèn* (foto), ricotta delle valli valdesi, www.presidislowfood.it
VALLE D'AOSTA • *Blanc [illegible] Morgex*, vino di [illegible] d'alta quota, www.caveduvinblanc.com
• *Prosciutto di Bosses* (foto), esclusività della valle del Gran S. Bernardo, www.jambondebosses.it
LOMBARDIA • *Bitto*, fatto nei *calécc*, piccoli rifugi di pietre e teli, www.formaggiobitto.com
• *Violino di capra*, suggestivo prosciutto della Valchiavenna, www.waltellina.com
VENETO • *Asiago "prodotto della montagna"*, celebrità di malga dell'altopiano, www.asiagocheese.it • *Speck del Cadore*, salume vanto delle comunità montane dell'Agordino, www.prodottitipici.com
TRENTINO-ALTO ADIGE • *Fragole della val Martello* (foto), le più alte d'Europa, www.gemeinde.martell.bz.it
• *Mele della val di Non* (foto), da piante che da secoli crescono oltre i mille metri.
FRIULI-VENEZIA GIULIA • *Prosciutto di Sauris*, prodotto solo nel territorio dell'omonimo comune, www.sauris.org

A tavola con lo scrittore/**Elisa Davoglio**

Il mio cacciucco con 5 "c"

Elisa Davoglio, giovane autrice con un ottimo debutto alle spalle: *Onore ai diffidati*. Scrittrice, poetessa, laureata in Gestione e difesa del paesaggio, ma anche mamma da poco e moglie di un altro scrittore. Partirei proprio da qui, dal privato, se si può.

Ha un bambino molto piccolo. Prepara lei le sue pappe o preferisce l'omogeneizzato già pronto?

Preferisco cavarmela da sola, anche se per comodità alle volte ricorro all'omogeneizzato, soprattutto se l'ora della pappa cade quando siamo fuori casa...

Cucina e letteratura: c'è un libro in particolare che per lei descrive il gusto, il senso e la filosofia dell'arte culinaria?

Penso che nell'*Assommoir* di Émile Zola, quando viene descritto il pranzo di compleanno della protagonista, si trovano pagine memorabili in cui gusto, senso, filosofia insieme al riscatto della povera gente attraverso l'ostentazione e l'abuso del cibo siano espressi magistralmente.

Si ritiene una salutista in cucina? Si lascia influenzare dalle etichette biologiche?

Salutista non direi proprio. In cucina, ■ non è un bene, penso assai poco alle giuste proporzioni tra grassi e carboidrati. Le etichette biologiche invece mi attirano ■ le acquisto... ma solo quando non sono troppo care.

Cucinare rappresenta per lei un rito ■ una consuetudine?

La cucina dalla preparazione alla messa in tavola e alla soddisfazione del gusto costituisce per me e mio marito, Giulio Marzaioli, un vero e proprio rito. In cucina, dove possiamo liberarci di tante tensioni e prenderci cura di noi stessi, si svolgono le nostre conversazioni più profonde, anche squisitamente letterarie, mentre insieme prepariamo piatti che gratificano entrambi.

Lei vive a Roma ma è nata a Livorno. Quale rapporto ha con la cucina tipica di questo grande porto toscano?

È un rapporto molto forte. La cucina labronica, cosiddetta "povera", ma ricca di sapori decisi come quelli del *cacciucco*, *baccalà alla livornese*, *cavolo strascicato*, ha segnato il mio senso del gusto fin da piccola. Ne approfitto per una precisazione: cacciucco si scrive con cinque "c", cinque come le tipologie di pesce presenti nella ricetta originaria.

Che peso dà alla stagionalità? Sceglie sempre il momento più adatto per frutta e verdura fresche o no?

Per qualche mia verdura preferita, come i carciofi, faccio eccezione, comprandoli surgelati. Ma in genere seguo le stagioni.

Nella sua libreria ci sono dei classici di cucina?

Ho una vecchia edizione di *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi e una preziosissima edizione de *Il cucchiaio d'argento* datata 1932, regalo di nozze fatto ■ mia nonna. Spesso, però, quando cerco qualcosa di nuovo mi affido alla rete.

Lei ama viaggiare. Avrà sperimentato diverse cucine. C'è qualche scoperta culinaria che ha fatto propria?

Amo i sapori delle cucine orientali ■ africane. Recentemente ho "importato" nelle mie ricette le spezie della cucina marocchina, in particolare il cumino. Spesso al posto del pane opto per il riso o per il cuscus. A detta di mio marito, con grandi risultati! **Manuela La Ferla**

In cifre/**la pausa pranzo**

25 milioni sono i pasti consumati quotidianamente dagli italiani fuori casa.

10 minuti ■ il tempo medio impiegato per consumarli in piedi, senza provare il giusto senso di sazietà.

20 minuti sono infatti quelli che occorrono al cervello per comunicarcelo.

(Fonte Barilla Center Food and Nutrition)

"Ora sto scrivendo *Nana*: una *cocotte*. Una *cocotte* frequenta i gran *restaurants*. Mi metto a studiare i gran *restaurants*. Osservo, interrogo, noto, indovino."

Émile ■
nei *Ricordi di Parigi* di Edmondo De Amicis

Nuovi musei/**Il pane ferrarese, come al tempo di Bacchelli**

"Il pane più buono del mondo" raccontato da Riccardo Bacchelli nel romanzo *Il mulino del Po* ha un suo piccolo museo a Ro (Fe). È il "Mulino San Michele Museo del Pane Ferrarese", esatta ricostruzione di uno dei 173 mulini galleggianti che anticamente punteggiavano la riva destra del Po. Negli anni Venti inesorabili leggi di mercato e severe tutele degli argini ne decretarono l'estinzione. Il nuovo "Mulino San Michele" è nato per raccontare ai visitatori come si faceva una volta il pane. A mostrare la macinatura è ■ pesante mola di granito mossa da una ruota ■ pale azionata dalla corrente del fiume. Anche il grano è di una specie antica, il *gentil rosso*, coltivato apposta in campi vicini. Con la farina del "Mulino San Michele" una cooperativa produce *coppie ferraresi* con il sapore del passato. E un'occasione per gustarle, insieme a piatti della tradizione, è la "Sagra della Miseria" ■ Ro (2-4 settembre). www.ferraraterraeacqua.it

Limone **Interdonato**

di Lisa Nizzo

Un garibaldino al rito del tè

Era il 1861 e l'Italia era fatta. Così il colonnello Giovanni Interdonato, dopo aver partecipato all'Impresa dei Mille ■ aver liberato Messina ■ capo di una compagnia di volontari, si ritirò a vita privata nei suoi possedimenti in contrada Reitana a Fiumedinisi (Messina). E decise di dedicarsi alla sua passione, gli agrumi. Il colonnello aveva un'ambizione: creare una nuova varietà di limoni a cui dare il suo nome. Ci riuscì incrociando il cedro e l'*arriddaru* (un limone locale) ed eseguendo circa 200 innesti su piante di melangolo (arancio amaro). Dalle "sue" nuove piante il colonnello raccolse grandi soddisfazioni: frutti di notevole pezzatura (da 400 fino ■ 700 g), con la buccia sottile (sono conosciuti come "limoni fini"), con albedo (la parte bianca della buccia) particolarmente dolce, ereditato dal cedro, basso contenuto di acido citrico, polpa ricca di succo e di vitamina C. Il particolare periodo di maturazione, settembre-ottobre, quando gli altri limoni non sono ancora pronti, permetteva ai limoni Interdonato di presentarsi come primizia sul mercato.

Oggi le piante del limone *arriddaru* non sono più coltivate, ma nei limoneti che appartennero al colonnello ne sono sopravvissuti alcuni esemplari. Li cura il discendente Attilio Interdonato, che dell'avo ha la stessa passione per gli agrumi e, in un certo senso, anche la vocazione militare. "Se il mio antenato era un rivoluzionario, io ho ereditato il suo spirito: lui ha creato il limone, ora io combatto perché il valore di questo agrume venga riconosciuto". Anche Attilio ha un'ambizione: recuperare la vecchia casa nell'agrumeto e trasformarla in Museo del Limone. Intanto insieme ad altri 50 produttori ha fondato il "Consorzio del Limone Interdonato Igp". La scommessa è riuscire a proporsi sul mercato con un prodotto di qualità contro una concorrenza molto forte e recuperare alla piena produttività molti ettari di limoneti lasciati in stato di abbandono. "Fino agli anni Sessanta nella zona di Messina avere delle piante di limoni voleva dire guadagno assicurato, ma adesso non è più così e la produzione è calata". È dunque tempo, per la creatura del colonnello, di affacciarsi su nuovi mercati.

Il limone Interdonato è un prodotto di nicchia: oggi se ne commercializzano appena 500 quintali l'anno. La sua fama valica però i confini ed è particolarmente diffuso nei paesi anglosassoni, dove è apprezzato come un ottimo limone da tè, grazie all'aromaticità discreta della sua scorza, che contiene pochi oli essenziali ■ non pregiudica l'aroma della bevanda, e alla dolcezza della sua polpa, dovuta ■ un modesto contenuto di acido citrico (inferiore a 50 grammi per litro). È così che il limone garibaldino, in mancanza dei Savoia, è approdato a Buckingham Palace.

Gioielli enologici **in Puglia**

Negroamaro, ma chi sei?

Un vitigno millenario, offuscato da gruppi pop e pregiudizi etimologici, torna alla ribalta. Grazie a una nuova Doc e all'impegno di pochi viticoltori. Che gli stanno restituendo il posto che gli spetta, tra i grandi rossi del Meridione di Stefano Tesi

Negroamaro, vino di Puglia, vino dei paradossi. Primo paradosso: è strano che uno dei vitigni-base dei grandi rossi della regione rischi di essere scambiato, nel resto d'Italia, per un complesso pop, solo perché fino a ieri non esisteva in commercio un rosso con tale nome. Secondo: per alcuni non è vero che il nome derivi dal sapore amarognolo dell'uva. Sembra invece che (in una selva di definizioni locali e dialettali come niuru maru, uva cane, arbese, albese, nero leccese, jonico, mangiaverde) voglia dire "nero due volte", dall'accostamento iterativo tra il latino *niger* e il greco *mavros*, anche a testimonianza delle sue origini elleniche. Terzo: è decisamente bizzarro che, nonostante la massiccia presenza di questa varietà sul territorio regionale, non esista ancora neppure un vino a Denominazione di origine controllata 100% Negroamaro, nonostante il vitigno sia tra quelli ammessi in ben 13 delle 28 Doc pugliesi. E che, fino a poco tempo addietro, fosse abbastanza infrequente trovarne il nome perfino in etichetta.

Tutti argomenti spinosi e a lungo dibattuti tra gli addetti ai lavori. Di fronte ai quali però Luigi Vallone, detto Gino, sorride. Perché don Gino è uno che in fatto di vini e di Puglia la sa lunga. A Valle dell'Asso, la sua azienda di Galatina spalmata per 75 ettari sulla piana salentina, si coltivano solo (con l'eccezione dello chardonnay) varietà autoctone. Il negroamaro è presente da generazioni. Anzi da quasi due secoli, quando la tenuta fu fondata dal trisavolo Donato. E Vallone da almeno cinquant'anni ne segue, nel bene e nel male, le sorti.

"Dalle nostre parti quest'uva è sempre stata vinificata assieme ad altre", racconta. "Una tradizione ben radicata a cui, negli anni '60, le prime Denominazioni di origine pugliesi si ade-

[illegible] pagine, filari di [illegible] in [illegible] Il [illegible] di allevamento è passato dall'alberello alla controspalliera.

guarono, escludendo dai disciplinari la possibilità di produrre Negroamaro in purezza. La ragione? Molto semplice e commerciale: si cercava di adattarsi a un mercato che all'epoca richiedeva al prodotto il cosiddetto gusto 'spagnolo', cioe un po' ossidato. Così, l'asprigno naturale del negroamaro veniva attenuato grazie alla precoce ossidazione della malvasia". Un peccato originale a cui si è cercato di rimediare solo di recente, con la creazione di una nuovissima Doc "Negroamaro di Terra d'Otranto" (il via libera definitivo è previsto prima della vendemmia 2011), che abbraccerà entro un unico perimetro produttivo l'area e il nome dell'antica provincia smembrata nel 1927, riassorbendo quattro precedenti e poco fortunate denominazioni: Galatina, Alezio, Matino e Nardò.

Erano altri tempi, naturalmente. Tempi in cui la refrigerazione, la tecnologia e le conoscenze di oggi non esistevano. Eppure in Salento il negroamaro, oltre 30 mila ettari di vigne concentrate quasi esclusivamente nelle province di Lecce e di Brindisi, non è solo un'uva, ma una sorta di profeta in patria considerato che, nonostante qualche tentativo (fallito) di "esportazione" la varietà non esiste fuori dai confini pugliesi. E che deve il suo recente rilancio in chiave qualitativa solo alla tenacia e all'intuito di un pugno di enologi pugliesi, a cominciare da Severino Garofano.

Nell'attesa, in vigna il "progresso" ha naturalmente fatto i suoi danni. Per esempio portando molte fattorie, negli anni tumultuosi della meccanizzazione agricola, a espiantare gli scomodi impianti ad alberello per sostituirli con quelli a controspalliera di nuova concezione, pensati per sfruttare anche la naturale produttività del negroamaro: "Un errore che, per inesperienza, feci anch'io e che oggi certamente non rifarei", ammette Vallone.
Ecco perché, nonostante la grande diffusione del negroamaro sul territorio, oggi è abbastanza raro rintracciare i vecchi vigneti, quelli messi a dimora dopo l'epidemia della filossera negli anni '20 del '900. Ne sono sopravvissuti alcuni, dicono gli esperti, nella zona di Copertino e di Veglie. Piccoli appezzamenti, però, in mano a contadini che non se ne curano troppo e preferiscono vendere l'uva alle cantine sociali. Il rischio è l'abbandono. Una iattura su cui don Gino non ha dubbi: "Al di là del successo, dei tanti riconoscimenti ottenuti negli ultimi anni e della crescente popolarità del vitigno, il negroamaro è una varietà in arretramento, non in espansione. Molte imprese chiudono, oppure lo sostituiscono con altre specie. E il problema è soprattutto culturale: da noi c'è grande attenzione alla tradizione vinicola, ma poca sensibilità verso l'identità aziendale, lo stile, la mano del produttore".

Così, per trovare sul mercato i primi Negroamaro in purezza (sebbene ancora "camuffati" da Igt), si è dovuto aspettare gli anni '90. Valle dell'Asso, forse la prima cantina a tentare l'avventura, comincia nel 1999 con il Piromáfo Salento Igt, un rosso importante invecchiato in botti da 50 ettolitri e prodotto solo nelle annate migliori, del quale all'ultimo Vinitaly si è celebrata la prima verticale "ufficiale". E continua con il Negramaro biologico, caldo e varietale: l'ultima scommessa su cui punta Gino Vallone.

Quattro etichette **da degustare**

- **Piromáfo, Salento rosso Igt** Tra i pochi con una sequenza storica di annate, invecchia in botti da 50 hl. Al naso è complesso, con sentori di frutti rossi, al palato rivela grande struttura e un finale morbido. *Azienda Agricola Valle dell'Asso, via Guidano 18, Galatina (Le), tel. 0836561470, www.valleasso.it*
- **Negramaro biologico, Salento rosso Igt** Poco alcolico (12,5% vol.) e molto verace, esalta le sfumature del Negroamaro. Profumo fruttato, cuoio e liquirizia. In bocca si allarga con grande bevibilità. *Azienda Agricola Valle dell'Asso, via Guidano 18, Galatina (Le), tel. 0836561470, www.valleasso.it*
- **Girofle, Salento rosato Igt** Severino Garofano è uno dei maestri del Negroamaro. Il suo rosato si distingue per colore, profumi e gradevolezza, rivelando un'altra virtù del vitigno. *Azienda Monaci, Copertino (Le), tel. 0832947512, www.aziendamonaci.com*
- **Negramaro, Salento rosso Igt** Rubino intenso quasi granato, coniuga la potenza del vitigno con uno stile moderno: sentori di frutti di bosco al naso, tannico e potente in bocca. *Azienda Agricola Conti Zecca, via Cesarea, Leverano (Le), tel. 0832925613, www.contizecca.it*

di Maria Vittoria Dalla Cia

La bibbia della cucina spagnola

¡Buen provecho!

Regalo di nozze per giovani spose e vademecum per tutti gli spagnoli ai fornelli, pare che *1080 Ricette* stia anche sul comodino degli chef più rivoluzionari, goloso baluardo delle loro radici gastronomiche. In una nuova edizione aggiornata, Simone Ortega e la figlia Inés, divinità tutelari della cucina di Spagna, propongono centinaia di piatti, messi a punto a uno a uno con scrupolosa attenzione e completati da una raccolta di preziosi consigli pratici e un glossario. Dalle minestre ai dolci, dai piatti del territorio ai grandi classici, tutto invoglia con sapori schietti e gioiosi, con la sapienza degli accostamenti e con uno stile gastronomico domestico e incoraggiante. Che, interpretato con inventiva, ritorna nei menu finali firmati da dieci chef che hanno celebrato l'alta cucina spagnola nel mondo. E se le ricette non bastano, saranno i disegni di Javier Mariscal a esprimere tutta la freschezza e l'allegria di una cucina che merita un posto d'onore accanto ai grandi volumi della migliore tradizione di casa nostra. Per gustarne somiglianze e differenze e per ampliare le portate sulla grande tavola nata intorno al Mediterraneo.

*Simone e Inés Ortega, **1080 Ricette**, Phaidon, € 45*

Pronti, ai fuochi, via!

Chi ha conosciuto Mauro Improta in tv a *La Prova del Cuoco* ritroverà tra queste pagine lo stesso buonumore e tante ricette "a cronometro". Tutte veloci, facili, fresche. Il segreto? Passione e amore, per riuscire a "parlare" con il cibo e con le pentole!

*Mauro Improta, **A tutto gas!**, Malvarosa Edizioni, tel. 081988184, € 19*

Forchette d'Italia

Tra piatti liguri di casa e banchetti diplomatici, tè galanti e pasti di battaglia dalla Sicilia a Teano. Garibaldi univa l'Italia anche a tavola. E in questo ritratto gastronomico dell'eroe in camicia rossa si coglie tutta la difficoltà di un'impresa che si misurava con un paese frammentato, in politica come in cucina.

*Germana Militerni Nardone, **Garibaldi. L'Unità d'Italia sul piatto**, Guida, € 13, www.guidaeditori.it*

il prezzo delle bottiglie si intende franco cantina

Vini rossi a tendenza morbida

Come un caldo velluto

Morbidezza: si cita sempre più spesso, per il vino per i distillati. Il termine è forse abusato, a volte persino mistificato. Ma descrive perfettamente una sensazione tattile, che rimanda a un gusto vellutato, liscio caldo. È quella data dall'alcol, dai polialcoli ed eventualmente dagli zuccheri non fermentati, tutte sostanze che contrastano le "durezze" derivate dagli acidi, dall'anidride carbonica e, nei vini rossi, dai tannini. Proprio i rossi, negli ultimi anni, hanno attraversato una vera rivoluzione: se infatti fino a qualche tempo fa i vini rossi erano identificati come aspri, addirittura amari, oggi è molto più facile trovarne di ben vellutati, quasi cremosi. Il fenomeno è presto spiegato con l'avvicinamento al vino da parte delle donne dei giovani, anzi giovanissimi. Che lo prediligono sì pieno e gustoso, ma senza sensazioni difficili come la tannicità (amarezza secchezza) o la spiccata acidità. E, esistono vitigni rossi di già tenue contenuto di tannini (basti pensare agli eleganti Pinot nero) o di acidità (come il Nero d'Avola), anche uve normalmente più ruvide possono regalare delle belle sorprese, indipendentemente dal tenore alcolico. Per quei palati che, nel loro piccolo, sono già molto esigenti. **Yoel**

Brindisi di Puglia

Ecco il cuore divino della Puglia, scoperto con Rossella Ricci, sorridente sommelier de "Al Fornello da Ricci" di Ceglie Messapica (Br): nel Brindisino i giovani fratelli Maci hanno miscelato la cantina moderna e tecnologica allo spirito cooperativo, per illuminare Cellino San Marco di un **Salento Igt Negroamaro "Canonico"** in purezza. Scaldando l'atmosfera lo sguardo volge poi verso il Salento, all'azienda Monaci a Copertino (Le): Stefano Renata Garofano hanno rilevato un'antica masseria dove producono il **Salento Igt rosato "Girofle"** (vedi anche pag. 136) attuano esperimenti con il vitigno aglianico. Infine la Manduria, in cui l'azienda Attanasio ama e coltiva sei piccoli ettari di vigneti, per plasmare un **Primitivo di Manduria Dop dolce naturale**, perfetto con l'autoctono cioccolato Maglio. **Carlo Spinelli**

Scelti da noi

PIEMONTE DOC DOLCETTO "D'OH" 2009 **Dalla cooperativa storica del Dolcetto, rappresenta sintesi ultima del vino vellutato, del frutto della leggerezza orientata sulle sensazioni cremose: solo acciaio per un color porpora brillante, profumi di bacche di mirtilli ribes maturi, un gusto liscio, rotondo, una macedonia di sottobosco. Si serve sui 16 °C in calici bianco. Anche all'aperitivo, con salame d'oca cotto.**

Cantina Clavesana, Rivera (Cn), tel. 0173790451, 4,30, 12,5% vol., www.inclavesana.it

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO DOC "VIGNA LE COSTE" 2007 **Esprime una rotondità una morbidezza atipiche e molto suadenti: profumi di marmellata di prugne, cannella e liquirizia fresca, e gusto pieno, dall'impatto caldo sui toni di legno dolce, nel quale compie 14 mesi di affinamento. A 18 °C, in ampi calici. Con agnello alla griglia.**

Barone Cornacchia, Torano Nuovo (Te), tel. 0861887412, € 6,50, 13% vol., www.baronecornacchia.it

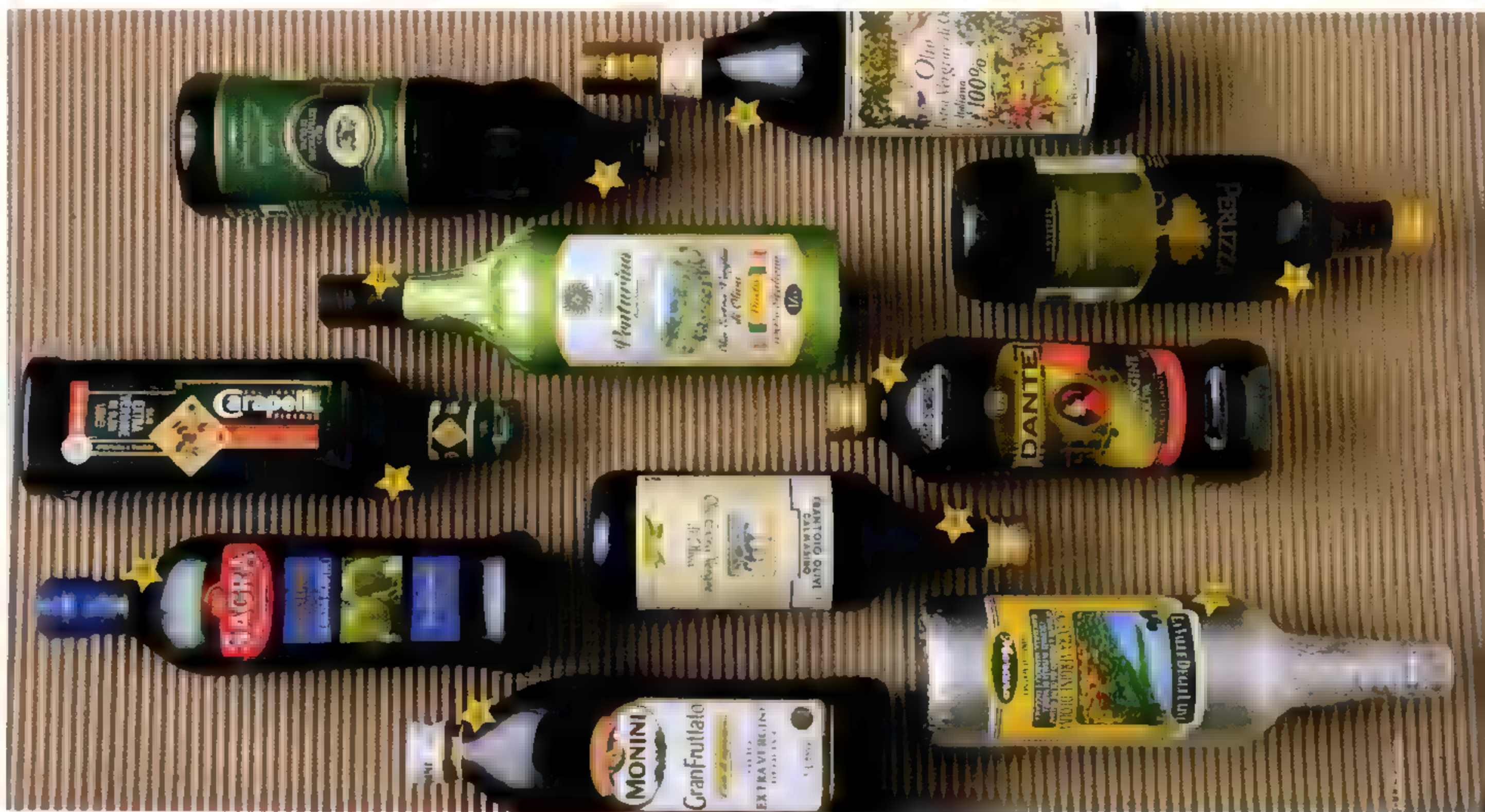
VAL DI NETO IGT "MAGNO MEGONIO" **Dal vitigno autoctono magliocco, questa perla calabrese ha fatto conoscere l'azienda anche all'estero, grazie all'ammirevole affinamento di 16 mesi in barrique di Allier, fra i migliori legni al mondo. Colore granato, ma profumi di spezie dolci, di pepe bianco, zenzero, chiodi di garofano oltre a frutta cotta ben amalgamata. In bocca la frutta si amplia, rendendolo anche molto persistente rotondo. A 18 °C, in calici da rosso. Con secondi come fegatini di pollo al vino bianco.**

Librandi, Cirò Marina (Kr), tel. 096231518, 8,10, 13,5% vol., www.librandi.it

COLLIO DOC MERLOT "TORRIANI" 2005 **100% merlot. L'elegante terreno del Collio Friulano, ricco di arenarie, e la sapiente combinazione di barrique per 18 mesi, l'assenza di filtrazione un lungo riposo prima della in vendita creano un vino concentrazione esemplare: profumi di ciliegie sotto spirito, prugna cotta, nocciole tostate e mentuccia. In bocca esplode, grazie alla carica alcolica, senza perdere finezza, lunghissimo pieno. A 18 °C, in ampi calici svasati. Con formaggi forti.**

Castello di Spessa, Capriva del Friuli (Go), tel. 048160445, 15, 14% vol., info@paliwines.com

Oltre 100 schede sui vini d'Italia su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Tucanourbano

Extravergini al supermercato: la classifica

Dieci oli "premium"

Siamo davanti agli scaffali dell'olio: a farla da padroni gli extravergini, che però non sono tutti uguali. Almeno tre i segmenti di mercato: il "primo prezzo" (che io sconsiglio), il "premium" di fascia medio-alta (nella maggior parte made in Italy) e infine gli extravergini con attestazione di specificità legata a un'origine delimitata (Dop, Igp) o al tipo di coltivazione (biologico). Questo mese nel nostro carrello abbiamo selezionato dieci oli "premium" e li abbiamo ordinati secondo il miglior rapporto qualità-prezzo. Ricordando che quando l'olio è buono (e un po' più caro), [illegible] ne versa però di meno dato il più elevato effetto condente.

1 "SAN GIULIANO-AMABILE" 100% italiano. Giallo dorato, limpido. Freschi profumi fruttati medio-leggeri, vegetali, con sentori di frutta bianca. Gusto vegetale armonico, dolce, di buona fluidità. Chiude con un lieve piccante e note di mandorla.

Domenico Manca, Alghero (Ss), tel. 079977215, € 7,96 (bott. 1000 cc), www.sangiuliano.it

2 "EMILIO BARTOLINI" 100% italiano. Giallo oro dai riflessi verdi, limpido. Profumi medio-leggeri, puliti, erbacei, persistenti. Gusto vegetale fine, amaro e piccante in equilibrio. Mandorla verde e frutta bianca in chiusura.

Frantoio oleario Bartolini, Arrone (Tr), tel. 0744389142, € 8,26 (bott. 1000 cc), www.frantoiobartolini.com

3 "GRAN FRUTTATO" 100% italiano. Giallo oro dai riflessi verdolini, limpido. Profumi medio-leggeri, vegetali, con sentori di carciofo. Buona fluidità, gusto armonico, con note amare e piccanti in buon equilibrio. Erba di campo nel finale.

Monini, Spoleto (Pg), N. verde 800255255, € 6,49 (bott. 1000 cc), www.monini.com w

4 "NOBILE DI SICILIA" 100% italiano. Da olive nocellara e cerasuola. Verde dai riflessi dorati, limpido. Ha profumi fruttati medio-leggeri, vegetali, con sentori di pomodoro maturo. Gusto morbido, vellutato, con note amare e piccanti in equilibrio. Richiami di lattuga e frutta secca in chiusura.

Oleificio Peruzza, Castelvetrano (Tp), tel. 0924905133, € 6,29 (bott. 1000 cc), www.peruzzaolio.com

5 "CALMASINO" 100% italiano. Verde tenue, limpido. Ha note fruttate leggere, vegetali, con sentori di mandorla. Il palato ha buona fluidità ed equilibrio, gusto dolce, delicato, con richiami di carciofo. In chiusura lieve punta piccante ed erba di campo.

Frantoio olive Calmasino, Cavaion Veronese (Vr), tel. 0457235006, € 6,89 (bott. 750 cc), www.turri.com

6 "DANTE" 100% italiano. Giallo dorato dai riflessi verdi, limpido. Ha profumi medio-leggeri, vegetali, di oliva. Al palato ha buona fluidità e armonia, con nota dolce e vellutata al primo impatto. Chiude con note di frutta secca.

Dante-Oleifici Mataluni, Montesarchio (Bn), N. verde 800137902, € 5,54 (bott. 1000 cc), www.oliodante.it

7 "ORO VERDE" 100% italiano. Verde dai riflessi oro, limpido. Ha profumi fruttati medio-leggeri, vegetali, con richiami al carciofo. Al gusto è morbido e di buona fluidità, sapido, armonico, con [illegible] e piccante nella media. Chiude con note di erba di campo.

Carapelli Firenze, Tavarnelle Val di Pesa (Fi), N. verde 800489501, € 6,08 (bott. 1000 cc), www.carapelli.it

8 "MOSTO" 100% italiano (ma compare la scritta: "da un'attenta selezione delle migliori cultivar del bacino del Mediterraneo"!). Giallo, limpido. Profumi fruttati leggeri e vegetali. Al gusto è morbido, con note di ortaggi e una percezione dolce e persistente. Mandorla in chiusura.

Frantoio Venturino Bartolomeo, Diano San Pietro (Im), tel. 0183429505, € 6,59 (bott. 1000 cc), www.frantoioventurino.com

9 "IL BASSA ACIDITÀ-FRUTTATO LEGGERO" Da olive di origine comunitaria. Giallo oro dai riflessi verdi, limpido. Ha note fruttate medio-leggere, erbacee. Al palato è morbido e di buona fluidità, amaro e piccante armonici, gusto di ortaggi. In chiusura una punta piccante ed erba di campo.

Sagra, Massarosa (Lu), N. verde 800722622, € 5,34 (bott. 1000 cc), www.sagra.it

10 "LA VALLE DEGLI ULIVI" 100% italiano. Da olive biancolilla, ollarola e taggiasca. Giallo, limpido. Profumi fruttati leggeri, vegetali, con sentori mandorlati. Al gusto è armonico e morbido, dolce al primo impatto, con una lieve punta piccante e il richiamo alla mandorla in chiusura.

F.lli Merano, Chiusavecchia (Im), tel. 0183529032, € 6,54 (bott. 1000 cc)

Forte in tazza

Sapore deciso, retrogusto persistente e note liquorose: ecco l'espresso casalingo fatto con la nuova miscela "Super Espresso" Lavazza. 100% caffè arabica proveniente dal Sud America, la tostatura è marcata e scura e l'aroma deciso. Intensità e corpo sono i caratteri principali di questo espresso cremoso, denso e vellutato. In pacchetti da g 250.

Birra al luna park

Tra street art, grafic design e surrealismo: è complesso e di sapore decisamente contemporaneo lo stile di El Gato Chimney, l'artista che ha partecipato all'ultima edizione del premio "Ceres4Art", nato nel 2008 per celebrare i 150 anni di Ceres. Colori e personaggi che sembrano uscire da un luna park decorano, insieme ad apribottiglie e tappi, le bottigliette da 33 cl della birra doppio malto chiara "Ceres Strong Ale". Questa birra, dalla schiuma soffice e morbida, servita a 6-7 °C evidenzia la sua articolata ricchezza olfattiva con sentori di spezie e di frutta secca.

Pedine da mangiare

La dama è un affare serio. Anche quando è dolce, come la "Dolce Dama" de La Sassellese: 125 g di canestrellini spolverizzati di zucchero a velo (le pedine bianche), altrettanti canestrellini ricoperti di cioccolato (le nere) più una tovaglietta a scacchi in tnt. E giocando, le pedine si mangiano. Sul serio.

Proteine e grassi buoni

È un brevetto greco importato in Italia da Frantoio Gentileschi: sostituire i grassi animali con quelli più sani dell'olio extravergine di oliva. Questa è la novità de "I Salumi del Frantoio": sgrassati meccanicamente, si mantengono morbidi grazie all'aggiunta di extravergine.

Per il tonno migliore l'olio è bio

Callipo amplia la linea Riserva Oro con i "Filetti di tonno all'olio extravergine di oliva biologico". Il pesce viene cotto, pulito e confezionato a mano in Italia. Al pregio dei filetti si aggiunge l'eccellenza dell'olio proveniente da agricoltura biologica che non usa prodotti chimici di sintesi e OGM. In barattoli di vetro da 150 g.

Inebriare con l'aroma di pane

Basta unire l'acqua e la bustina di lievito contenuta in ogni pack da g 500 e con i "preparati per pane" di Molino Rossetto si ottiene, caldo e fragrante, pane comune, ai cereali, di kamut bio, di mais e semi di girasole, con erbe mediterranee o di segale. Insieme alle farine, si possono acquistare sacchetti di semi per decorare: papavero, zucca, lino, sesamo.

Dall'altro Capo del mondo

Dall'*Aspalathus linearis*, coltivato a nord di Città del Capo sulle montagne del Cederberg, si ricavano le foglie di rooibos, il tè rosso. Beltè lo propone in bottiglie da 150 cl: "Thè Rosso" non contiene teina né caffeina ed è povero di tannini. Ha un gusto morbido e rinfrescante che ricorda quello delle noci e della malva.

Corsi e nuovi appuntamenti

Si torna a Scuola

A settembre ricominciano le scuole. Per tutti, anche per gli aspiranti cuochi. On line trovate il calendario dei corsi regolari della Scuola de La Cucina Italiana. Ma per chi ha ancora voglia di vacanza, è prevista una settimana di corsi al mare (in Sardegna dall'11 al 18 settembre presso il Resort Capo Caccia): circondati dai bellissimi paesaggi di Alghero, corsi dedicati a una cucina pratica e veloce. Idee perfette per il rientro in città, con ricette semplici, spendendo il giusto e facendo poca fatica. Da settembre, poi, la nostra Scuola conquista Torino: una volta al mese gli chef della Scuola effettueranno corsi presso la struttura di Eataly. I temi previsti sono pasta fresca, crostacei, riso e risotti e Natale.

Info e iscrizioni: www.lacucinaitaliana.it, www.eataly.it

Gioca alla Q-oca

Con il food ci si può anche divertire! Giocate con il nostro gioco della Q-oca, un'originale versione gastronomica del classico Gioco dell'Oca: potete mettere alla prova la vostra abilità e sfidare gli altri giocatori della app, salvando il vostro miglior punteggio nella classifica on line.

www.lacucinaitaliana.it e appstore di iTunes

RINGRAZIAMO TUTTE LE AZIENDE CHE HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI FOTOGRAFICI

ALESSI
tel. 0323868611, www.alessi.it

ALPI
tel. 0546945411, www.alpi.it

ARZBERG
DISTR. UNITABLE
tel. 029850961, www.unitable.it

ASA SELECTION
DISTR. MERITO
tel. 0473440230
www.asa-selection.com

AVINTERNI
tel. 0289422185

BONNE MAMAN
tel. 0290380651
www.bonnemaman.it

BORMIOLI ROCCO
tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

BRANDANI GIFT GROUP
tel. 057246971
www.brandani.it

CATERINA VON WEISS
tel. 3496188274

CERAMICHE NICOLA FASANO
tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

COLTELLERIE BERTI
tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

COVO
tel. 0690400311, www.covo.it

CRISTALLERIE LIVELLARA
tel. 0239322741
www.livellara.com

CROFF BY UPIM
www.upim.it

CULTI
tel. 0362569496, www.culti.it

DANESE
tel. 02349611246
www.danesemilano.com

DE PADOVA
tel. 02777201
www.depadova.it

ELMAR
www.elmarcucine.com

ESERCIZI DI STILE
www.esercizidistile.eu

FABRIANO BOUTIQUE
tel. 0276318754
www.fabrianoboutique.com

FIGGJO
DISTR. CARAIBA
tel. 0516166983, www.caraiba.it

IKEA
www.ikea.com

INDU+
www.induplus.eu

ITALESSE
tel. 0409235555
www.italesse.it

J&V STORE
tel. 02205231
www.jannellievolpi.it

JIA INC.
DISTR. MESSULAM
tel. 02283851
www.messulam.net

KITCHENAID
www.kitchenaid.it

LABORATORIO PESARO
tel. 0721481188
www.laboratoriopesaro.com

MAGIS
tel. 0421319600
www.magisdesign.com

MARCATO
tel. 0499200988
www.marcato.net

MARIMEKKO
DA J&V STORE
www.marimekko.com

MAXWELL & WILLIAMS
DISTR. CRISTALLERIE LIVELLARA
tel. 0239322741
www.livellara.com

MIMMA GINI
www.tessutimimmagini.com

MONETA
DISTR. ALLUFLON
tel. 07219801
www.moneta.it

MUJI
www.muji.eu

MV% CERAMICS DESIGN
www.mv-ceramicsdesign.com

NEFF
www.neff.it

PANDORA DESIGN
tel. 02316157
www.pandoradesign.it

PENSOFAL
www.pensofal.com

PIET HEIN EEK
DISTR. ROSSANA ORLANDI
tel. 024674471
www.pietheineek.nl

PIRAL
tel. 0194002498
www.piral.it

PORDAMSA
DISTR. PDA DESIGN
tel. 0289694327
www.pdadesign.it

QUAGLIOTTI
tel. 0119413720
www.quagliotti1933.it

RUBELLI
tel. 0412584411
www.rubelli.com

SAGAFORM
DISTR. SCHÖNHUBER
tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

SAMBONET PADERNO
tel. 0321879711
www.sambonet.it

SELETTI
tel. 037588561
www.seletti.com

SIEMENS
www.siemens.com

SMEG
www.smeg.it

SOCIETY BY LIMONTA
tel. 031857111
www.societylimonta.com

TESCOMA
tel. 0307751394
www.tescoma.com

TESSILARTE
tel. 055364097
www.tessilarte.it

VARIOPINTE
DISTR. ROSSANA ORLANDI
tel. 024674471
www.variopinte.com

VILLEROY & BOCH
tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

ZAK DESIGNS
DISTR. MAINO
tel. 026686294
www.zak-designs.org

ZARA HOME
www.zarahome.com

ZUCCHETTI
tel. 0322954700
www.zucchettikos.it

LA CUCINA ITALIANA

Proprietà letteraria e artistica riservata ©2011
by Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e Redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI

CANONI DI ABBONAMENTO

ITALIA: **€ 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale**
ESTERO: **via superficie € 88,00 annuale**
via aerea € 130,00 annuale

MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, tel. 02/66814363 (per Milano e provincia), 199111999 (per il resto d'Italia); fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

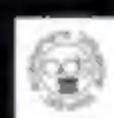
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità:
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direttore Generale Gianni Vallardi
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91 – 20149 Milano
Tel. 02 3022.1/.3837/.3807, Fax 02 3022.3214,
e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com

Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com
Emilia-Romagna e Marche: 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717 filiale.bologna@ilsole24ore.com
Nord-Ovest: 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Triveneto: 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com
Sud: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com

Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Napoli: 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Benedetti, via Gallarate 116, Milano. **Stampa:** Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio. **Distribuzione per l'Italia:** Messaggerie Periodici SpA, Via G. Carcano, 32 - 20141 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2360 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2011 Accertamento Diffusione Stampa

Non solo espresso: scopri golose chicche al profumo di caffè!

Nel corso della loro storia gli italiani hanno sviluppato una cultura del caffè unica al mondo.

Inizia al mattino sulla strada per il lavoro, con un cappuccino veloce e prosegue più tardi nel corso della giornata con l'amato Espresso. **La creatività tutta Made in Italy nel modo di preparare questo concentrato di perfezione da bere che è l'Espresso presenta sfaccettature potenzialmente infinite: il puro piacere - per i veri intenditori del caffè italiano - è scoprire nuove varianti a base di Espresso.**

Grazie alle macchine da **caffè automatiche Philips Saeco**, in grado di estrarre tutti gli aromi distintivi dai chicchi appena macinati, sarà possibile preparare **un caffè a regola d'arte** come base ideale per ricette golose. Aggiungi i chicchi interi, scegli il tipo di caffè che desideri, ristretto - più forte e corposo - o lungo e leggero, o, se la tua preferenza è per il cappuccino, aggiusta la temperatura del latte e la consistenza della schiuma. **Semplicemente premendo un tasto!**

Ti proponiamo alcune ricette perchè il tuo espresso non smetta mai di stupirti. **Lasciati tentare!**

Irish Coffee

espresso lungo 1
zucchero di canna varietà demerara 2 cucchiaini
irish whisky cl 4
panna fresca cl 3

Versate e mescolate bene in un bicchiere resistente al calore il caffè bollente, il whisky e lo zucchero. Agitate per qualche attimo la panna nello shaker e versatela, facendola scorrere sul dorso di un cucchiaino appoggiato a pelo sulla superficie del drink. Ricetta classica, l'Irish coffee nasce alla fine della seconda guerra mondiale, inventato dal barman Joe Sheridan, per i viaggiatori americani che affollavano l'aeroporto di Foynes, ultimo avamposto europeo ai margini dell'Atlantico. Non mescolate, un Irish Coffee vive del contrasto tra la vellutata sensazione tattile che offre la panna fredda alle labbra e il calore confortante del drink bollente.

Nut

espresso 1
whisky cl 3
gelato alla nocciola 12 porzioni

Vellutato ed energetico, si prepara nel blender ad asta, lo stesso attrezzo che emulsiona i frappé. Nel bicchiere d'acciaio, versate gli ingredienti, per primo il gelato. Non è necessario ghiaccio. Frullate e servite in tumbler basso, con cannucce. Se piace dolce, meglio aggiungere poco zucchero o attendere che la temperatura del drink aumenti di qualche grado. La temperatura del cocktail nel bicchiere è molto bassa, gli aromi salgono al naso qualche istante dopo l'ingestione. Siate pazienti fra un sorso e l'altro, chi beve con saggezza è attento ai tempi di assunzione, degusta e assapora, e, con calma, indaga la bevanda ricercando descrittori.

Bicerin Torinese

espresso 1
panna fresca qb
polvere di cacao qb
cioccolata calda qb

In un piccolo bicchiere resistente al calore e con manico, si uniscono cioccolata calda, caffè, panna fresca e polvere di cacao. La dimensione ridotta e la ricchezza di gusti trasformano la storica chicca in una confortevole e calda consolazione. Irrinunciabile una visita all'omonimo Caffè, in caso vi troviate a Torino.

Marocchino

espresso 1
latte di giornata qb
polvere di cacao qb

Il segreto di un buon Marocchino si cela nella perfetta emulsione di latte da aggiungere in egual misura al caffè espresso; a dividere gli ingredienti, un sostanzioso velo di cacao amaro in polvere. Preparato nel bicchierino piace di più e mostra il colore marrone chiaro del pregiato cuoio marocco da cui prende il nome.

sense and simplicity

Le ricette sono tratte dal libro "Il piacere dell'Espresso" di Gabriella Baiguera, Giunti 2010